Même pas mâle

Le magazine qui ne vous prend pas à rebrousse-poil !

TABAC
10 bonnes raisons de décrocher

Avez-vous des tendances POLYGAMES ?

PLONGEZ-VOUS dans votre DÉTOX D'HIVER

LE NOUVEAU VISAGE DE MISS FRANCE

HOMME AU FOYER vous en rêviez ?

Commencez **l'année en beauté** AVEC ESTHETIC CENTER !

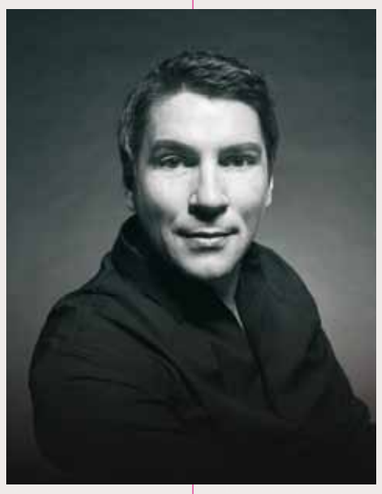
Même pas mâle • N° 1 • JANV/FÉV 2013

ESTHETIC CENTER
LA BEAUTÉ À PRIX DOUX SANS RENDEZ-VOUS - POUR ELLE POUR LUI
Doctor Age
La révolution Jeunesse
NOUVEAU
LE MASQUE effet lissant
LA CREME le jour
LE BAUME la nuit
LE CONTOUR des yeux
LE COMBLEUR double action
actifs anti-âge SURPUISSANTS
86% DES FEMMES SONT SATISFAITES DU CONTOUR DES YEUX*
Le nouveau concept Anti-Age
FRANTZ LALLEMENT PARIS
EN VENTE EXCLUSIVEMENT CHEZ
ESTHETIC CENTER
* autoévaluation sur 21 volontaires après 21 jours d'application biquotidienne

même pas mâle

Éditorial

De vous à moi...



Vous êtes près de 200 000 femmes et hommes à fréquenter, chaque mois, les instituts de notre réseau : ESTHETIC CENTER, 200 salons répartis sur la France. Fidèles à la qualité et à l'originalité de nos soins et produits, vous avez choisi nos établissements pour la garantie du meilleur rapport qualité/prix proposé sur le marché de la beauté, sans rendez-vous.

ESTHETIC CENTER s'engage à vous satisfaire et vous séduire (récompensé pour la 5e année consécutive aux « Victoires de la Beauté » – catégorie Meilleur institut de beauté en France). Professionnalisation de nos esthéticiennes, confort accru des cabines de soins, renouvellement des gammes de cosmétiques, soins performants et novateurs, nous demeurons en permanence à l'écoute de vos besoins. C'est dans cet esprit, que nous lançons notre premier magazine « Même pas Mâle ! » À découvrir tous les deux mois dans nos instituts. « Même pas Mâle » pianote sur la gamme du glamour. Une partition dans l'air du temps, dans le ton d'un « Sex and the City » pour une relaxation maximale. Au programme : des idées, des conseils et des soins, le tout acidulé de chroniques fraiches et ludiques, d'articles culturels et de rubriques voyage, shopping…

Avant de vous laisser découvrir le premier numéro de « Même pas Mâle », je vous souhaite, à toutes et à tous, une fabuleuse année 2013 placée sous le signe de la beauté et du bien–être !

Frantz LALLEMENT,
Franchiseur et dirigeant
du Réseau ESTHETIC CENTER

DESPERADOS
TEQUILA SPIRIT*
DESPERADOS
BIÈRE · BEER · BIER
BIRRA · CERVEZA
TEQUILA
Alc. 5.9% vol.
33cl
Brassée, brewed, gebraut: FRANCE
*Desperados est une bière aromatisée à la Tequila.
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.
AGENCE DUFRESNE DORRIGAN SCARLETT H Entreprise RCS Nanterre 414842062

même pas mâle

janv/fév 2013

Sommaire

BEAUTY

6. Votre Agenda beauté Toutes les nouveautés cosmétiques d'Esthetic Center !
8. So Glam La nouvelle Miss France 2013
20. Pique-assiette Vos cheveux ont faim
27. Bien dans ma peau Tabac : 10 bonnes raisons de décrocher
38. Toutes en forme Aquagym : c'est le moment de se mouiller !

UP AND DOWN

10. C'est tendance Votre roman personnalisé pour la Saint-Valentin
11. Bloc notes Brèves d'actu
16. Test in the city Le bar à sieste
17. Ce qu'en pensent les hommes Leur 14 février à eux
22. Shopping Nos bons plans
34. Nos coups de cœur et sûrement les vôtres !

SOMEONE, SOMEWHERE

12. Carnet de voyage Les 6 incontournables de Las Vegas
19. Dreamers Myriam et les petits reporters
36. Zoom Association : Les Enfants du Dragon
40. En famille Profession : homme au foyer

DON'T FORGET...

28. Confidence pour confidence En toute intimité
30. Psychotestons Avez-vous des tendances polygames ?
32. Le journal de Lawren Test pipi négatif…
41. Côté enfants Les secrets d'un goûter équilibré
42. Mot de l'écolo L'affaire n'est pas encore dans le sac

JUST IN TIME

26. À votre santé Tabac : les bonnes raisons pour décrocher
27. Bien dans ma peau Comment réussir sa détox d'hiver
44. Pense bête Une crèche pour chien bon enfant
46. Mon indispensable accessoire Sexy en chaussettes
48. Nos astuces beauté Un fond de teint sans fausse note
49. Au menu Des recettes à croquer
51. Horoscope Spécial 2013

Bimenstriel édité par la société FL COM limited
Bd 97 Bonham Strand
East - Sheung Wan
Hong-Kong - China
contact@flcommunication.com

Directrice de la Publication
Laurence Lallement
Direction Editoriale
Ange-Lise Lapied
Conception / Graphisme
Marion Raffaitin, Anne Ségura
Ont collaboré à cette maquette
Maya Logan, Lawren Elle, Sasha Ravencci, MP Créon, Alexandra Golaria, Lise Garraud, Kim Kan, Laura Lasmondi, Elisabeth Desand, Solange Lafait, Maya Lorca, Yéléna Loeb, Lara Atlas, Célia Jourdheuil
Crédits photos
Fotolia

Imprimerie La Galiote - Prenant 70/82 rue auber 94401 Vitry/Seine

Publicité et Régie
contact@flcommunication.com

Même pas Mâle est édité par la société FL COM limited
Siège social : Bd 97 Bonham Strand East - Sheung Wan, Hong-Kong - China
Président : Frantz Lallement
Principaux actionnaires : Frantz et Laurence Lallement
Dépôt légal : 1er semestre 2013
Diffusion 120 000 exemplaires

Les documents reçus ne sont pas rendus et leur envoi implique l'accord de l'auteur pour leur libre publication. Les textes, dessins et photographies publiés dans ce numéro sont la propriété exclusive de FL COM pour Même pas Mâle, qui se réserve tout droit de reproduction et de traduction dans le monde entier.
La rédaction n'est pas responsable des textes, dessins et photos insérées.

Imprimé en France

ONLY for you

AGENDA Beauté

Après les excès des fêtes, le sommeil à rattraper, le froid et la pollution, votre teint est terne et gris et votre peau manque de souplesse. Impossible de commencer l'année, dans cet état, sous peine d'avoir l'air affreusement déprimé !

ESTHETIC CENTER vous offre la solution, sur mesure, pour faire rimer éclat du teint et bonne humeur. Avec la sublime **gamme ÉCLAT MAGIQUE,** démarrez l'année en beauté pour redonner à votre peau, toute la vitalité qu'elle mérite !

Vous découvrirez également les nouveautés de la gamme **CALMING SYSTEM** pour protéger votre peau et vivre une parenthèse de douceur au cœur de l'hiver.

Vous deviendrez très copine avec la gamme **HYDRA H_2O** qui saura, toute l'année, lui redonner souplesse et confort.

Vous ne pourrez plus vous passer du dernier contour des yeux, **DOCTOR AGE** qui effacera, comme par magie, cernes et ridules pour vous offrir un véritable regard de star !

Cette année encore, ESTHETIC CENTER vous aime et vous le prouve !

Dans la gamme ÉCLAT MAGIQUE

Le Sérum 15 ml
ÉNERGIE LUMIÈRE

Avec ce sérum, enrichi en vitamine E anti-oxydante, en extrait d'abricot adoucissant et en actifs lissants à effet tenseur, vos traits seront immédiatement lissés et défatigués. Effet bonne mine assuré !
22,95 € (abonnée)

La Crème 50 ml
Jeunesse VITAMINE C

Enrichie en vitamine C, son parfum délicat et sa texture fondante apporteront énergie et tonus à votre peau tout en luttant contre les premières rides. Matin et soir ou en cure, votre peau retrouvera vite tout son éclat.
35,95 € (abonnée)

Le Gel Crème 40 ml
ANTI-POLLUTION

Spécialement formulé pour les peaux ternes et citadines ou pour les fumeuses, ce gel à la texture légère et enrichi en actifs antioxydants, combat les effets de la pollution tout en améliorant l'aspect de votre peau.
29,50 € (abonnée)

Dans la gamme CALMING SYSTEM

Idéal pour apaiser les peaux fragilisées ou sèches et pour protéger de l'hiver, une déclinaison adaptée à vos besoins avec la crème et le masque. Également en soin visage de 30 min pour relaxer et ressourcer la peau.
à partir de **23,40 €** (abonnée)

Dans la gamme HYDRA H_2O

Pour réhydrater votre peau en lui redonnant souplesse et confort, découvrez la nouvelle Crème onctueuse hydratante. À utiliser sans modération ou à tester en soins visage de 30 ou 50 min.
à partir de **22,90 €** (abonnée 30 min)

UN COCKTAIL DE VITAMINES
pour booster votre peau !

Pour afficher un teint lumineux, redonner éclat et vitalité à sa peau tout en se faisant bichonner par des mains expertes, deux nouveaux soins visage **ÉCLAT MAGIQUE**, en exclusivité chez ESTHETIC CENTER ! En 30 min avec un masque vitaminé ou en 50 min avec un masque peel-off, votre peau est immédiatement détendue et votre moral au beau fixe. À essayer d'urgence !

à partir de **23,40 €** (abonnée)

Détente & bien-être à volonté

Misez sur un regard de star !

Véritable cure de jouvence pour votre regard, ce soin contour des yeux by DOCTOR AGE, à la texture gel rafraîchissante, est enrichi en actifs lissants et en extraits végétaux anti-âge.
Il agira efficacement sur les rides, ridules, poches et cernes tout en respectant le contour de l'œil.

Produit complet aux actifs surpuissants, il a été testé et approuvé
par plus de 85 % des utilisatrices !*

Résultats : rides, ridules et poches sont moins visibles et le contour de l'œil parait lissé, plus lumineux et défatigué ! La peau est nourrie et adoucie.

Le Contour des yeux 15 ml
DOCTOR AGE
21,55 €
(abonnée)

*autoévaluation sur 21 volontaires après 21 jours d'application biquotidienne.

MARINE LORPHELIN, MISS FRANCE 2013,

la nouvelle égérie des instituts de beauté ESTHETIC CENTER !

So Glam

Photo SIPA
Couronne Julien d'Orcel
Robe Nicolas Fafiotte
Coiffure Saint Algue

Un conte de fée…

Marine voulait être Miss France…
Née le 16 mars 1993 à Mâcon, la jeune femme de 19 ans décide alors de se présenter à l'élection Miss Bourgogne, à Autun. Elue dans sa région, elle rejoint les 32 autres candidates et participe à l'élection de Miss France 2013…

Qui est devenu réalité…

Le Samedi 8 décembre 2012, du haut de ses 1,77 mètres, Marine Lorphelin est devenue Miss France 2013 devant 9 millions de téléspectateurs et un jury absolument subjugué par sa beauté et son charme !

Une tête bien faite… et bien pleine !

Belle et naturelle, Marine est également une brillante étudiante en 2e année de médecine à l'Université de Lyon Est – après un bac scientifique obtenu avec mention très bien – qui souhaite se spécialiser en pédiatrie…

Le rythme dans la peau…

Jeune femme de son temps, Marine pratique également la batterie depuis des années, une passion qu'elle partage avec son père…

Une égérie So Glam pour représenter les instituts de beauté ESTHETIC CENTER en 2013 et incarner la douceur, la féminité et le glamour !

Portrait chinois de Miss France 2013

1 Si vous étiez une senteur, vous seriez ?
Le patchouli

2 Si vous étiez une période de l'Histoire ?
L'Egypte antique, période qui me fascine…

3 Si vous étiez une couleur ?
Le bleu depuis toujours…

4 Si vous étiez une cause humanitaire ?
La défense des enfants malades

5 Si vous étiez un « goût sucré » ?
Le chocolat, bien sûr !

6 Si vous étiez un monument célèbre ?
La Statue de la Liberté

7 Si vous étiez un animal ?
Un tigre blanc du Bengale pour sa beauté et sa rareté.

8 Si vous étiez un personnage historique ?
Louis Pasteur

9 Si vous étiez un jouet d'enfant ?
Un yoyo

10 Si vous étiez une œuvre d'art ?
Le tableau Impression Soleil Levant de Monet

11 Si vous étiez un mois de l'année ?
Juin, le début de l'été…

12 Si vous étiez un lieu ?
Pouilly Fuissé pour le village et pour le vin

13 Si vous étiez un mot dans le dictionnaire ?
« Arc en ciel » car après la pluie, l'annonce du soleil…

14 Si vous étiez un personnage imaginaire, vous seriez ?
Une licorne

15 Si vous étiez un métier, vous seriez ?
Pédiatre, ce que je veux devenir…

Propos recueillis par Célia Jourdheuil

C'est TENDANCE

Des romans personnalisés pour une lecture sur mesure… Enfin un cadeau de Saint-Valentin à la page !

Tout le monde n'a pas la chance d'être un Victor Hugo en herbe et surtout avec une plume… Si vous ne vous sentez pas capable de lui écrire le poème du siècle pour le 14 février, rien ne vous empêche de lui offrir une aventure qui vous plonge tous les deux dans un récit unique qui, certes, ne sera pas le best-seller de l'année, mais qui immortalisera votre histoire.

Roman personnalisé : mode d'emploi

Le concept est simple et amusant. Vous commencez par choisir le genre de livre que vous souhaiteriez lui concocter. Vous vous verriez plutôt dans une histoire à l'eau de rose, une grande fresque d'aventure, un scénario d'agent secret pour un roman policier ? Il vous faudra ensuite prendre le temps de répondre à un questionnaire foisonnant pour glaner le maximum d'information sur votre couple, votre entourage, vos habitudes, vos goûts. La recette repose ensuite sur un logiciel qui mixe le tout dans un canevas bien défini vous plaçant au cœur du roman. Le résultat ? Un livre qui vous raconte et qui met en scène votre alter ego pour vous amuser à recréer votre légende personnelle ensemble.

Un cadeau à déguster à deux…

S'il a l'habitude de décrocher d'un bouquin au bout d'une page, vous avez trouvé la bonne solution pour le suspendre aux mots jusqu'à la dernière ligne. Alexandre, qui avait passé commande pour la dernière Saint-Valentin, a apprécié l'intrigue du livre qui lui a fait passer de bonnes soirées en compagnie de son héroïne préférée : « le cadeau l'a davantage touché qu'un bouquet de fleurs. Nous avons dévoré le roman ensemble, comme un moment de complicité. Se retrouver au fil des pages avec le nom de nos proches et des détails sur notre vie privée nous a beaucoup amusés. Je prévois déjà de passer commande pour un prochain ouvrage, pour mon fils cette fois-ci ! » Et en plus, le livre ne videra pas votre compte en banque (alors qu'un diamant…). Pour une quarantaine d'euros, vous pourrez le compter dans votre bibliothèque.

Maya Logan

Côté pratique

Pour obtenir toutes les informations nécessaires sur votre roman personnalisé…

Tél. : +33 (0)4 66 36 00 66
www.monroman.com

Les délais : une semaine en moyenne avant de recevoir votre chef-d'œuvre. Prévoyez plus de marge pour les périodes de rush comme la Saint-Valentin.

Bloc NOTES

Brèves d'actu | **People** | **Stat** | **Top et flop**

Les talons aiguilles sont à nos pieds, ce que les choux à la crème sont à nos régimes basses calories ! À la fois source de glamour, dissimulant habilement nos pieds hérités de tata Georgette taille 41, ils nous infligent aussi, d'infinies souffrances en compressant et torturant nos extrémités à longueur de soirées !

Heureusement, la mode vient de lancer les pantalons slim pour garçons !

Désormais, leurs « bijoux de famille » subiront le même sort que nos petits petons : serrés et compressés, des heures durant, et tout ça, juste pour nous plaire !

Aishwarya RAI incarne la beauté et le charme de l'Inde ! Après un titre de Miss Monde en 1994, elle devient une star de Bollywood !

Elle aurait pu s'arrêter là, mais le jour de sa naissance, les fées ont tout misé sur sa trombine! Propulsant la love story hors des écrans, elle épouse un acteur indien en 2007. Riches, beaux et célèbres, ils viennent de donner naissance à un bébé et filent le parfait bonheur !

Qu'est ce qui cloche alors ? Elle a conservé une douzaine de kilos post grossesse et fait l'objet d'une affreuse campagne de dénigrement dans son pays.

Où rencontrer l'âme sœur ? Voilà la question cruciale que se posent toutes les célibataires. Nul besoin de chercher très loin, puisqu'il semble que l'on côtoie quotidiennement Cupidon sur notre lieu de travail. 37 % des « amoureuses » ont succombé au bureau !

Pour les autres, reste le traditionnel resto-bar pour 25 %, suivi à égalité, des sites Internet, des discothèques et des lieux de vacances !

Donc inutile de squatter les magasins de bricolage le week-end ou de faire semblant de vous intéresser aux carpes grecques pour espérer rencontrer votre moitié !

D'après une étude récente, les hommes auraient une imagination débordante et présenteraient de réelles capacités d'innovation. On trouverait une majorité d'hommes parmi les inventeurs, les ingénieurs brillants ou encore les artistes dans le monde.

Fabuleuses perspectives, un poil lubrique, pour celles qui auront la chance de côtoyer ces êtres d'exception…

Pas du tout ! Car il semblerait que sous la couette, ces mêmes dieux vivants perdent toute imagination et réduisent l'acte amoureux en un grognement coïtal façon « Pierre à feu » de quelques minutes !

On en pense…

Comme on ne veut surtout pas abîmer les « outils » avant usage, promis on pensera à leur ouvrir la braguette !

On en pense…

C'est vache mais quelque part, il faut bien avouer que ça nous console de savoir qu'elle n'est pas parfaite !

On en pense…

Évitez de copier Sharon pour parvenir à vos fins et garder votre petite culotte à la prochaine réunion !

On en pense…

Privilégiez les besogneux discrets aux vantards flamboyants pour éviter les remakes de la Guerre du feu…!

Carnet de voyage

LES INCONTOURNABLES par Lawren Elle

Évadez-vous !...

Qui n'a jamais rêvé de découvrir la mythique et flamboyante ville de

LAS VEGAS ?

Vous hésitez ?
Rassurez vous, le dépaysement et l'émerveillement sont garantis !
Vous apercevez les lumières éblouissantes ?
Vous ressentez cette atmosphère de fête unique et endiablée ?
C'est cela, la magie de Las Vegas !
De 7 à 77 ans que vous soyez un noctambule frénétique, un joueur invétéré ou un aventurier en herbe, vous en prendrez plein les mirettes et reviendrez avec des milliers d'étoiles dans la tête !

1 Traverser de nuit le Strip de Las Vegas...

En taxi ou à pied, c'est un spectacle extraordinaire et gratuit qui s'offrira à vous, dès la tombée de la nuit. Une féérie de lumières, une succession d'hôtels démesurés, véritables reproductions de monuments ou de pays : de l'Egypte ancienne à l'hôtel Louxor, du château de la Belle aux Bois dormants à l'Excalibur, des fastes de l'Empire romain au Ceasars Palace, de Manhattan et ses buildings au New York New York en passant par l'éruption d'un volcan devant l'hôtel Mirage en forme de lingot d'or... C'est aussi incroyable que surréaliste et c'est à découvrir absolument !
Conseil d'ami : allez de l'hôtel Mandalay jusqu'à l'hôtel Wynn et précisez bien au chauffeur que vous voulez emprunter le Strip !

2 S'asseoir à une table de casino

Que vous soyez ou non joueur, hors de question d'aller à Las Vegas sans s'asseoir à une table de jeux ! Nul besoin d'être un as du poker, choisissez la roulette, misez sur quelques numéros et laissez faire le destin ! On vous sert à boire à volonté et gratuitement, on vous bichonne et si, en plus, vous avez la chance de gagner, vous deviendrez le « roi » de la soirée !
Conseil d'ami : vérifiez la mise minimum avant de vous s'asseoir (de 5 à 100 $) et ne sortez jamais sans votre passeport car pour boire et jouer, vous devez pouvoir justifier à tout moment que vous avez plus de 21 ans !

Où dormir ?

Bugdet ++
Hôtels Bellagio, Venetian, Wynn, Mandalay, MGM...

Budget +
The Mirage, Ceasar Palace, Louxor, Tresor Island...

Budget -
Plusieurs à l'extérieur du Strip.

3 Jouer les stars à l'hôtel Bellagio...

Dès l'arrivée devant ce superbe palace, avec lac artificiel et spectacle de fontaines en musique, vous vous sentirez l'âme de George Clooney ou de Julia Roberts ! Limousines qui se succèdent à l'entrée, défilé de célébrités, bars à caviar, jardins botaniques, restaurants fabuleux (dont le Picasso qui expose de véritables toiles de l'artiste) et son interminable galerie de boutiques de luxe ! Un monde à part, résolument...
Conseil d'ami : n'hésitez pas à vous la jouer « fashion addict » car pour une fois, vous ne serez pas comme un chien dans un jeu de quilles en entrant chez Hermès, Dior ou Chanel où l'on vous accueillera avec un grand sourire. À Las Vegas, la devise est que « derrière chaque joueur se cache un millionnaire potentiel ! »

Pour vous distraire... Visitez tous les hôtels du Strip !

En famille : amusez-vous à la fête foraine de l'hôtel Excalibur ou découvrez les lions du MGM... Hors de la ville : aventurez-vous dans le Grand Canyon en hélicoptère.

4 Voir un spectacle du Cirque du Soleil

Des dizaines de spectacles se jouent chaque soir à Las Vegas mais découvrir la célébrissime troupe du Cirque du Soleil restera un moment inoubliable ! Leurs spectacles sont un mélange de danse et d'acrobaties avec des effets spéciaux dignes des studios Universal. On en reste bouche bée du début jusqu'à la fin ! Conseil d'ami : le prix des places étant plutôt prohibitif, achetez-les en avance et soldées sur des sites spécialisés. On vous recommande les spectacles « O » et « KA ».

Où dîner ?

Budget ++
Au choix dans l'hôtel Bellagio ou Mandalay.

Budget +
Dans les galeries du Ceasars Palace, du Venetian ou de Miracle Miles shops…

Budget -
Dans un restaurant « All you can eat ».

5 Visiter la Galerie de l'hôtel Venetian !

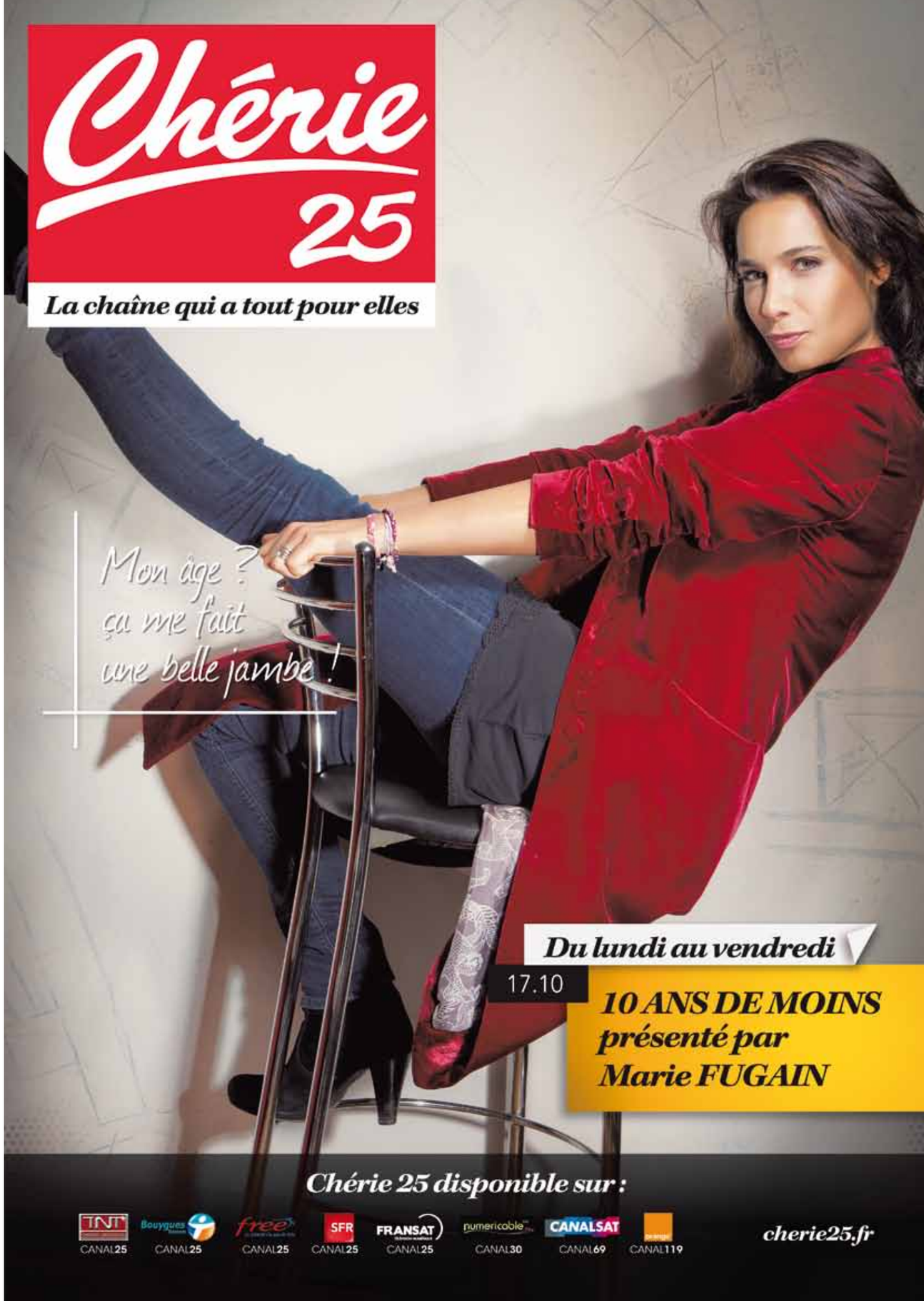
Si tant de féérie vous donne l'envie soudaine de déclarer votre flamme à l'être aimé, inutile de chercher la première église de la ville car Venise vous tend les bras…dans la galerie de l'hôtel VENETIAN ! Vous pourrez faire un vœu sur le Pont des soupirs, assister à un spectacle de troubadours place Saint Marc et même faire un tour en gondole ! Les décors, les ponts, les canaux, les chansons italiennes, c'est exactement comme à Venise sauf que vous êtes au milieu du désert américain !
Conseil d'ami : ne repartez pas sans goûter aux sublimes pâtes « maison » servies dans l'une des trattorias de la place Saint Marc !

6 Boire un verre dans l'un des skybars !

Commandez un Cosmopolitan dans l'un des skybars de la ville tout en profitant du panorama époustouflant de « Las Vegas by night ».
C'est une sensation grisante qui vous donnera, l'espace d'un instant, l'impression d'être le « Maître du monde » !
Ambiance « Sex in the City et Beautiful People » garantie et tenue de circonstance recommandée ! On vous conseille le Ghostbar de l'hôtel Palms ou le Mix situé dans l'hôtel Mandalay.
Conseil d'ami : armez-vous de patience (ou jouez des coudes avec le sourire) car l'accès par ascenseur privé est toujours encombré !

Spectacle

Places de spectacles dégriffées :
www.vegastickets.com



Test IN THE CITY

LE BAR À SIESTE

ZZZ Zen peut dormir sur ses deux oreilles… Dès son ouverture, le succès de ce bar à sieste a été au rendez-vous. Le concept ne pouvait que séduire et les marmottes du quartier sont venues en masse tester avec délectation les lits massants et les « fauteuils apesanteurs ». Un quart d'heure de pause pour mettre le stress au tapis et recharger ses batteries, le rêve non ?

Opération relaxation

Matinée sous pression, nuit trop courte ou désir de se mettre en veille, ZZZ Zen est devenu le repère des salariés qui ont la chance de travailler à proximité du passage Choiseul, dans le 2eme arrondissement de la Capitale. Les habitués ont déjà leur carte de fidélité pour troquer leurs chaussures contre de petits chaussons et siroter une tisane plutôt qu'un café bien serré avant se mettre en mode relaxation. Ce petit coin de paradis de 100 m2 s'organise en quatre niveaux, qui représentent chacun un des quatre éléments, de l'eau du sous-sol avec son salon d'esthétique et ses bassins de fish spa au feu de l'étage qui vous donne un aller simple au 7ème ciel de la détente. Les clés de cet Eden du sommeil sont détenues par deux utopistes du bien-être, Virginie et son compagnon Christophe. L'idée d'un bar à sieste a germé doucement pour trouver un terreau d'inspiration en Chine, où les espaces de détente fleurissent comme des pains bio, avant d'éclore en France avec le constat qu'il n'existait pas d'endroit où véritablement s'allonger pour faire un vrai break dans la journée.

Au lit !

Et quel break ! Mon fantasme de devenir testeur de matelas et spécialiste des oreillers enfin réalisé. ZZZ Zen a des allures de cocon qui donne envie de se mettre en pyjama et de répondre à l'appel de la couette. Le plus dur reste de faire son choix entre un lit chauffant et massant par points d'acupression, fait à partir de pierres de jade, ou un « fauteuil apesanteur » qui ressemble à une invention d'un savant fou de relaxation et qui vous propose des programmes de massages sur mesure.

Le lit me tend les bras.

Difficile de résister aux huiles essentielles diffusées en notes discrètes. Le stress s'évapore quand on se glisse sous la couverture, un casque sur les oreilles pour se laisser bercer par une musique douce qui peut être personnalisable en fonction de ses goûts. La chaleur monte progressivement et le corps se retrouve malaxé comme une pâte à gâteau par les pierres de jade qui font l'effet de petites mains consciencieuses. Somnolence et sensation de bien-être garanties. Le bonheur dure de 15 min à 45 min.
À la fin de cette délicieuse période de flottement sensoriel, Virginie vient vous réveiller pour vous faire reprendre pied avec la réalité et les horaires de bureau. Le programme du fauteuil se limite à 15 minutes. Plus tonique, il masse des pieds à la tête pour recanaliser votre énergie. Les siesteurs ressortent avec une mine ravie et détendue pour reprendre le cours de leur journée du bon pied. ZZZ Zen a ouvert la voie d'une nouvelle ère de repos qui devrait s'étendre dans peu de temps dans les autres villes en affichant un nouveau credo de bien-être : se relaxer plus pour travailler mieux…

Sasha Ravencci

ZZZ Zen
29 passage Choiseul,
75002 Paris

http://barasieste.com
Plus d'infos : 01 71 60 81 55

Tarifs pour une sieste
15 à 45 minutes
de 12 à 27 euros.

Ce qu'en pensent LES HOMMES

S'il y a une date à ne pas oublier pour eux c'est bien le 14 février ! Journée test de l'amour, qui n'est pas vraiment un cadeau tous les ans, les Valentins racontent leurs expériences…

Saint-VALENTIN

Bertrand, 33 ans
Le cadeau du geek

« Je reconnais que j'ai rarement offert un bouquet de fleurs pour la Saint-Valentin ! J'essaie de trouver le cadeau que j'aimerais recevoir, le gadget tendance que je n'ai pas encore eu le temps de m'acheter. Du coup, parfois, je suis reçu avec un peu de froideur, même si c'est l'intention qui compte ! »

Alain, 42 ans
Une Saint-Valentin perpétuelle

« La Saint-Valentin m'énerve en agitant ses grosses ficelles commerciales. Je fais dans le cliché en disant que la fête des amoureux pour moi, c'est tous les jours, mais demandez à ma femme ! Elle vous dira qu'elle ne voit pas la différence entre le 14 février et les autres jours. »

Christophe, 38 ans
Un pacte de non agression

« Je vis la Saint-Valentin comme une armistice du couple. Un cessez-le-feu qui commence par un bouquet de fleurs. J'organise un dîner aux chandelles et j'ai pris une carte de fidélité chez Swarovski. La paix coûte chère parfois ! »

Xavier, 25 ans
Quelques grammes de romantisme

« Je me sens sur un petit nuage le jour de la Saint-Valentin. Je dois être guimauve mais commencer la journée en recevant un texto avec un cœur me met de bonne humeur. J'essaie d'être original pour offrir un cadeau unique à ma Valentine. Mon plus beau cadeau est son sourire ! »

Laurent, 21 ans
Et les célibataires ?

« Je dois être maudit mais à chaque Saint-Valentin, je me retrouve seul ! Autant dire que l'ambiance petit cœur et déclaration d'amour me gave prodigieusement le jour J. Je fais partie de ceux qui détestent le 14 février qui leur rappelle qu'ils n'ont personne à qui offrir de roses ! »

Alexandra Golaria

Le point de vue d'un spécialiste

Armand Hotimsky, sexologue à Paris, revient sur l'importance des petites attentions. « Le couple s'entretient par des petites attentions quotidiennes qui envoient un message amoureux à son partenaire. Pas la peine de se ruiner pour penser à l'autre. Un petit mot glissé le matin dans le manteau, un coup de fil, un dîner surprise… La Saint-Valentin concentre cette symbolique des petites attentions. Il est difficile de s'y soustraire tant l'attente de l'autre est aiguisée. Mais, il y a plus important que le cadeau. Les sentiments qu'on y met sont essentiels. Faire livrer le plus magnifique bouquet de fleurs n'a pas de sens si le geste n'est pas accompagné par l'émotion de donner. »

ESTHETIC CENTER

LA BEAUTÉ À PRIX DOUX SANS RENDEZ-VOUS - POUR ELLE POUR LUI

Spécial St Valentin

1 Soin Pause ZEN
OFFERT*
à votre conjoint

VICTOIRE DE LA BEAUTÉ 2012-2013

*pour 40€ d'achats minimum (hors épilation) réalisé en une seule fois dans les instituts participants. Offre non cumulable, valable jusqu'au 14/02/2013

Dreamers

Ils vont au bout de leur rêve

Myriam et les p'tits journalistes...

Intéresser les enfants à l'actualité en leur donnant des clés pour comprendre le monde qui les entoure, c'est le pari réussi de Myriam Rembaut qui travaille depuis plus de 15 ans dans le secteur de la presse jeunesse.

Une gageure à l'heure où la facilité est de mise pour séduire le jeune public. Si la pente a été caillouteuse au début, sa persévérance pour rester dans le chemin du ludo-pédagogique a été récompensée...

Et tutti quanti !

Les petits ruisseaux font les grandes rivières... Après avoir été rédactrice en chef d'un journal télévisé sur le web et avoir géré plusieurs magazines éducatifs, Myriam décide de lancer la société Tutti Kids en juillet 2010 pour développer des supports ludo-pédagogiques pour les enfants. « L'idée est venue en prenant conscience de l'importance de l'utilisation d'Internet par les enfants, explique Myriam Rembaut. Il n'y avait pas vraiment de sites d'actualité qui leur été consacrés. Pourtant les enfants passent de plus en plus de temps à surfer sur le web, sans toujours avoir les bons réflexes pour ne pas tomber dans le piège d'une information erronée. » La Griffe de l'info a donc fait office de précurseur...

Le Club des petits reporters

Les enfants adorent Flash, le chat rédacteur en chef... Graphisme sympa, univers ludique et surtout, contenu intéressant où les parents peuvent laisser leur progéniture s'instruire en toute sécurité. Après 2 ans d'existence, La Griffe de l'info a obtenu une belle reconnaissance en apparaissant dans le best of des sites web pour les moins de 13 ans du magazine Elle. Le Club des petits reporters, où les enfants deviennent des petits journalistes en herbe, rencontre beaucoup d'enthousiasme de la part des enfants toujours plus curieux d'apprendre. Mais Myriam ne se contente pas, avec son équipe, de s'occuper du site. Elle va à la rencontre des enfants avec des ateliers presse pour leur transmettre la passion de son métier et leur expliquer comment un magazine se construit. De quoi susciter de belles vocations en perspective !

Si votre petit dernier commence à parler en mettant des « chats » en début de phrase, c'est peut-être qu'il est allé surfer sur le site de « La Griffe de l'info »...

Max fait le poids !

Plus de 18 % des enfants sont en surpoids... Et il n'est pas toujours facile d'aborder le sujet avec eux. La bande dessinée incarnait le support idéal pour intéresser les plus jeunes et faire passer un message de prévention en restant ludique. Dans « Max fait le poids », Max, jeune ado obèse rencontre Outch, un cafard plein de ressort. On rêverait tous d'avoir le même cafard comme coach !

« Max fait le poids »
d'Ange Lise et Yrgane Ramon, 10 €
En vente dans la boutique de La Griffe de l'info :
http://boutique.griffe-info.com

Le site de La Griffe de l'info
Pour les 8/12 ans
http://www.griffe-info.com

Lise Garraud

PIQUE-ASSIETTE
Nutrition Beauté

Vos cheveux ont faim !

Pour rester de mèche avec vos cheveux, ne les mettez pas à la diète ou vous aurez affaire aux épis rebelles !

Baromètre capillaire… Les cheveux restent de bons indicateurs discrets qui distribuent des indices sur vos besoins nutritionnels. Le stress peut avoir une incidence sur la chute des cheveux. Une fatigue générale doublée de carences en vitamines et minéraux génère des cheveux ternes et cassants… À vous de démêler les nœuds de votre équilibre alimentaire pour soigner vos menus et retrouver une chevelure de Raiponce.

Le Cold case capillaire

Votre coiffure décline votre identité ! En prélevant quelques uns de vos cheveux pour en faire l'examen, vous pourrez connaître les carences en minéraux et oligo-éléments dans votre corps. Une analyse peut aussi révéler la présence de substances toxiques comme les métaux lourds. La nature de vos cheveux donne également des informations sur votre passé dans les salons de coiffure en révélant les teintures, colorations, permanentes réalisées… Un bon moyen pour faire votre bilan nutritionnel capillaire.

Au menu de votre coiffure…

Cheveux abîmés, gras ou secs, c'est dans votre assiette qu'ils vont puiser les aliments nécessaires pour retrouver leur équilibre. « Les micro-nutriments interviennent dans la fabrication de la structure du cheveu, explique la diététicienne Thérèse Ellul-Ferrari, auteur de « Cheveux et nutrition » aux éditions Josette Lyon. Une alimentation diversifiée reste la clé de voûte d'un bon équilibre nutritionnel pour couvrir ses besoins en vitamines et oligo-éléments. »

Les cheveux ont leur période

Les régimes qui reposent sur l'éviction d'une catégorie d'aliments ont des répercussions sur la santé de vos cheveux. « Les végétariens feront attention de manger des œufs et des produits laitiers en quantité suffisante pour suppléer le manque de protéines animales, souligne Thérèse Ellul-Ferrari. Certaines périodes comme la grossesse ou l'adolescence où les carences alimentaires sont plus fréquentes, fragilisent le cheveu. » Les compléments alimentaires peuvent venir combler le manque de vitamines et de minéraux. Et bien sûr, n'oubliez pas de nourrir vos cheveux de l'extérieur par des soins qui vont protéger vos fibres capillaires en profondeur.

Laura Lasmondi

Renforcez vos apports en protéines qui contiennent des acides aminés soufrés nécessaires pour la santé du cheveu.

Misez sur les oméga 3 pour nourrir vos cheveux en profondeur et accélérer leur croissance.

Offrez-vous un cocktail de micro-nutriments avec les vitamines A, C, les vitamines du groupe B, du fer, du zinc et du cuivre.

WHAT'S UP ?
Shopping

CURE À BASE DE PLANTES
pour drainer

Pour détoxifier votre corps, programmez-vous une cure de GliSODine® détoxifiante pendant 15 jours. Une formule unique à base d'extraits de plantes, 100 % naturel, pour éliminer les toxines ? et d'un complexe antioxydant pour booster vos défenses immunitaires.

GliSODine®
38 € environ
Boîte de 30 sachets
http://www.glisodine.fr

UN CORPS À CORPS
avec votre console

Kinect libère le mouvement… Grâce à des capteurs, la manette devient obsolète. Votre corps va prendre sa place pour vous plonger au cœur de l'aventure. Au programme sur votre Xbox 360 : de la danse et du fitness avec 80 exercices. De quoi retrouver la forme en s'amusant !

Kinect pour Xbox 360
149 € si vous avez déjà la Xbox 360
Le pack Xbox 360 + Kinect à partir de 299 €
http://www.xbox.com

SIMULATEUR D'AUBE
pour un réveil naturel

Vous rêvez de vous réveiller le matin en pleine forme, sans avoir la tentation de prolonger votre tête-à-tête avec votre oreiller ? Le simulateur d'aube de Philips diffuse une lumière douce une demi-heure avant de vous lever pour stimuler votre cerveau et provoquer un éveil naturel du corps.

Eveil lumière de Philips
149 € environ
http://www.philips.fr

SPIRULINE
boostez votre énergie !

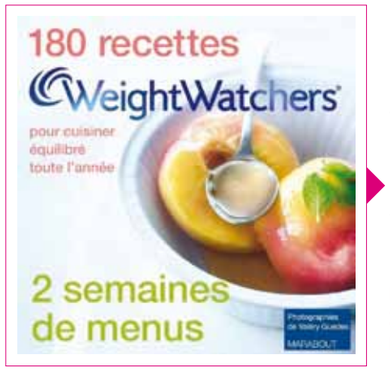
Cette micro algue est un concentré de nutriments essentiels. Composée en majeure partie de protéines, elle dévoile tout son éventail de vitamines et de minéraux pour devenir le complément nutritionnel indispensable de celles qui veulent retrouver leur vitalité. Atout pour les sportives : la spiruline améliore l'endurance.

Spiruline, Nature Algues
12,80 € environ
120 gélules dosées à 250 mg
http://www.nature-algues.com

MUSCLEZ-VOUS
avec vos baskets !

Un coup de pouce aux pieds… Les nouvelles Traintone de Reebok vont révolutionner vos cours de fitness. Le concept ? Une semelle retravaillée pour augmenter votre activité musculaire.

Traintone – Reebok
90 € environ
http://www.reebok.com



COTÉ CUISINE
180 recettes Weight Watchers

Vous êtes en panne d'inspiration culinaire ? Voilà un livre de recettes équilibrées qui devrait vous remettre les papilles en effervescence. Se faire plaisir tout en mangeant sainement, pari gagné pour Weight Watchers

Éditions Marabout
20,90 € environ
http://www.marabout.com

DU FUCUS CONTRE
les petites fringales…

L'exercice physique ouvre l'appétit. Pour vous apporter une sensation de satiété, le fucus, une algue riche en oligo-éléments, joue le rôle d'un coupe-faim naturel. Il stimule également le brûlage des calories grâce à l'iode qu'il contient et qui active le métabolisme. Un complément alimentaire à utiliser en cure amincissante.

Fucus
11,01 € environ
120 gélules dosées à 330 mg
http://www.nature-algues.com

SUIVEZ LE COACH
pour perdre vos kilos !

Un must have dans votre bibliothèque. Plutôt que d'investir dans un livre de régime rébarbatif, la méthode du coach sportif Renaud Roussel déconstruit les idées reçues et propose des lignes de conduite efficace et peu contraignante.

Surpoids et obésité
Renaud Roussel
Éditions Désiris – 19 €

UN SOIN
au kaolin

Pour celles qui en ont assez de la mousse dans les yeux ! L'argile blanche, à base de kaolin, ne mousse pas et va vous faire profiter de ses vertus nettoyantes. Elle respecte le film hydrolipidique de vos cheveux et convient aux cuirs chevelus les plus sensibles. Prenez une noix de gel pour masser vos cheveux sur toute la longueur.

Argile blanche gel - Logona
8,10 € environ
http://www.logona.com

MASQUE CAPIFORCE
un bain de jouvence pour vos cheveux

Une régénération en profondeur des cheveux secs et dévitalisés. Les huiles essentielles se mêlent au beurre de karité et aux protéines de Moringa, qui protègent vos cheveux de la pollution. Les protéines de blé et l'huile de noix de para nourrissent votre cuir chevelu. Une texture fluide qui se fond dans vos cheveux… Ce masque capillaire tient ses promesses : vos cheveux sont doux et brillants.

Masque Revitalisant Volumateur
Capiforce - Melvita
14,50 € environ
http://www.melvita.fr

TREMPLIN FRANCHISE 2013

Le concours des jeunes entrepreneurs en franchise du 15 décembre 2012 au 28 février 2013

PRENEZ VOTRE AVENIR EN MAINS !

Vous avez entre 25 et 40 ans,
L'âme d'un entrepreneur,
Le projet d'investir dans une franchise d'avenir*

* LA RESTAURATION - LA BEAUTÉ - LES BIENS ET SERVICES - LE PRÊT À PORTER, CHAUSSURES ET ACCESSOIRES

PARTICIPEZ AU **CONCOURS** TREMPLIN DE LA **FRANCHISE** 2013

Candidatures à renvoyer avant le **28 février 2013**.

Dotations total = jusqu'à **150 000€****.

Sélection par un jury de professionnels et experts.

Pour plus d'infos: **www.tremplinfranchise.com**

**sous forme de droits d'entrée et assistance technique.

La Boîte à Pizza – GOÛTEZ LA DIFFÉRENCE
ESTHETIC CENTER
Troc.com
LA TROCANTE – DÉPÔT OU CASH !
Vet affaires

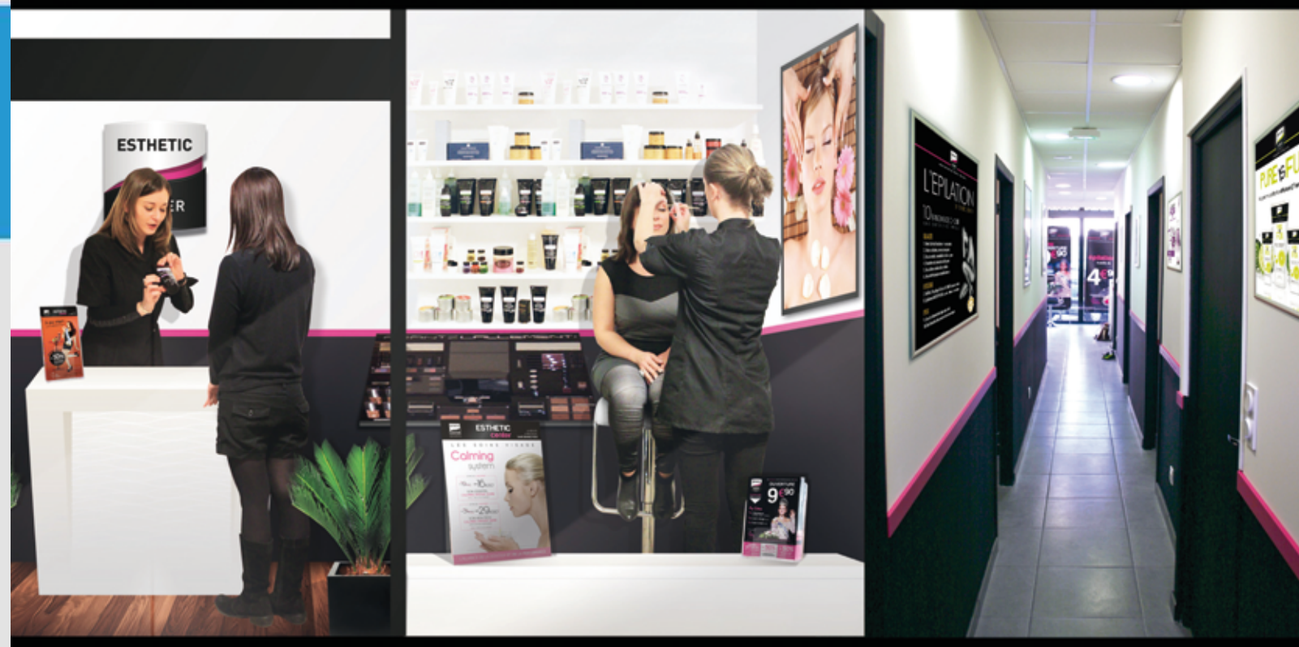
ESTHETIC CENTER

LA BEAUTÉ À PRIX DOUX SANS RENDEZ-VOUS - POUR ELLE POUR LUI

Vous aimez l'univers Esthetic Center ?

Vous aussi devenez franchisé
et rejoignez un réseau gagnant !

Près de **200** instituts
Nombreux emplacements disponibles



Retrouvez toutes les nouveautés de votre institut
sur **www.franchise-esthetique.com**

VOUS MANQUEZ D'APPORT ? Grâce à notre filiale, **FL EXPANSION**, nous vous proposons des solutions sur mesure : Valorisation de votre dossier bancaire avec facilitation d'obtention de crédits grâce à nos formules de participation au capital (entre 10% et 35%) des magasins...Contactez nous pour une étude personnalisée.

INSTITUTS DE BEAUTE OFFICIELS DE Miss France

VICTOIRE DE LA BEAUTÉ 2012-2013 – TESTÉE ET APPROUVÉE PAR UN JURY DE CONSOMMATEURS

SANTÉ à votre

Tabac

Les bonnes raisons pour décrocher

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer et les bénéfices pour votre santé se mesurent dès les premiers jours !

Mettre une croix sur la cigarette fait partie de vos bonnes résolutions ?

Pour motiver votre décision de ne plus laisser partir votre santé en fumée, dites-vous que si votre corps met quelques années à retrouver un bilan organique de non fumeur, les effets positifs se font sentir à court terme pour vous encourager dans la voie du sans tabac ! Les nuisances du tabac ne sont pas irréversibles…

Atout cœur

Le tabac constitue un des principaux facteurs de risques des maladies cardiovasculaires. Une idée reçue de fumeurs consiste à penser à tord que même en arrêtant, les ravages de la cigarette ne permettent pas de diminuer les risques d'infarctus. Quand vous arrêtez le tabac, vous récupérez progressivement un statut de non fumeur côté cœur.

Vos artères décompressent !

Le tabac malmène vos artères. Il favorise la formation de caillots et de plaques d'athérome susceptibles de boucher une artère. Un quotidien sans tabac voit s'améliorer ces problèmes liés à une mauvaise vascularisation comme l'hypertension, la migraine et les troubles de l'érection.

Retrouvez votre tonus

Fumer entretient le stress et la fatigue. Il absorbe en partie les nutriments que vous lui apportez et alimente vos insomnies. En mettant le tabac au placard, votre corps bénéficie d'un coup de fouet par un afflux de vitamines et une meilleure oxygénation.

Plein pot !

La cigarette accélère le vieillissement de la peau. Mieux oxygéné, votre teint brouillé va se dissiper rapidement et les cernes et rides qui vous désespèrent tendront à s'atténuer. La fumée abîme également les cheveux en les rendant cassant et les yeux en usant la rétine.

Elisabeth Desand

Je surfe sur…
www.tabac-info-service.fr

Le calendrier de vos bénéfices

Après 24h
Votre corps ne contient déjà plus de nicotine ! Vos poumons en profitent pour évacuer les résidus de fumée pendant que votre sang élimine le monoxyde de carbone.

Après 1 semaine
Le goût et l'odorat s'affinent et votre souffle s'améliore.

Après 15 jours
Le système nerveux retrouve son équilibre et la qualité de votre sommeil s'améliore.

Après 1 mois
La toux du fumeur s'estompe comme la fatigue.

Après 6 mois
Vos bronches résistent davantage aux virus qui traînent.

Après 1 an
Les risques de crise cardiaque diminuent de moitié et la probabilité de faire un AVC est la même que pour un non fumeur.

Après 5 ans
Les risques du cancer du poumon diminuent de moitié et la prévalence des autres cancers baisse également.

Après 10/15 ans
L'espérance de vie redevient la même que celle d'un non fumeur.

BIEN DANS MA PEAU
Comment réussir sa Détox d'hiver ?

L'hiver est une saison particulière où le corps a besoin de recharger ses batteries pour résister au froid. Une cure détox va renforcer votre organisme en douceur.

Côté bienfaits…

Elle permet de faire le plein de vitamines et de minéraux pour vous défendre des petites infections de saison.
En détoxifiant le corps, elle lutte contre la fatigue qui a tendance à s'installer en début d'année.
Elle place le corps sur les rails de la santé pour limiter les excès liés à l'hiver et aux fêtes de fin d'année.

Quelle durée pour votre détox ?

Tout dépend de votre emploi du temps. En période de stress, essayez de privilégier une cure plus douce sur un mois pour équilibrer vos repas. En période de vacances, optez pour la monodiète.
Sur une semaine, la cure monodiète à base de raisin permet de dépurifier votre corps rapidement et en douceur en stimulant les reins et le système lymphatique. Sur un mois, en mettant à l'honneur les aliments détox dans vos menus

Les secrets d'une cure réussie

Vous pouvez associer les bienfaits de la luminothérapie à votre cure détox pour renforcer les défenses immunitaires du corps.
Pensez à rajouter de l'échalote dans vos menus. En plus de donner du goût, elle est gorgée de sélénium (antioxydant) et favorise la circulation du sang.
Préparez-vous une infusion de citron à l'eau tiède, à boire à jeun au réveil. Antiseptique, le citron, acide, se transforme en aliment alcalin pendant la digestion pour rééquilibrer votre corps.

Elisabeth Desand

LE TOP TEN des aliments détox

1. **La poire :** riche en fibres, elle favorise le travail des intestins.
2. **La prune :** une forte teneur en antioxydants ; elle regorge de potassium et aide à la purification des reins.
3. **L'aubergine :** diurétique, elle permet également de drainer les lipides dans le sang.
4. **Le chou-fleur :** gorgé de fibres et de potassium, il permet de drainer les reins.
5. **Le brocoli :** cocktail de vitamines et d'oligo-éléments (C, provitamine A, B9, potassium, magnésium, calcium…), il participe à l'élimination des toxines.
6. **Le raisin :** riche en antioxydants, grâce aux polyphénols qu'il contient, il participe à la détoxification du corps.
7. **La banane :** elle possède des propriétés anti-acides qui facilitent la digestion.
8. **L'endive :** composée d'eau à 95 %, c'est une bonne source de potassium qui va drainer les toxines.
9. **Le fenouil :** riche en substances antioxydantes, il favorise la digestion et lutte contre les crampes intestinales.
10. **Le navet :** gorgé de vitamines (C, B) et d'oligo-éléments (cuivre, potassium, fer, zinc), il favorise le travail intestinal grâce à ses fibres.

confidence pour confidence…

En toute intimité

Vous avez un coup de cœur, un coup de griffe, un coup de blues, ou un bon coup à nous raconter… N'hésitez pas à nous écrire !

Ras-le-bol de la Saint-Valentin

« Ok, c'est la fête des amoureux, ok, j'aime bien aller au restaurant pour l'occasion, ok, ça n'existerait pas, il faudrait l'inventer. Mais je suis fleuriste et tous les ans, c'est mon cauchemar d'avoir l'impression de faire des bouquets à la chaine. »
Virginie, 24 ans

« Merci Virginie pour nous avoir fait partager votre réaction épidermique de la Saint-Valentin ! Les vendeuses qui travaillent dans un magasin de jouets partageront certainement votre point de vue, en remplaçant le 14 février par le 24 décembre. »

En panne de libido

« Je suis mariée depuis 10 ans et nous avons eu un petit garçon il y a 3 ans. Je suis toujours très amoureuse de mon compagnon mais je ne sais plus par quel bout le prendre pour faire naître le désir en lui. J'ai tout essayé : la soirée romantique, la lingerie sexy, les endroits insolites, les vacances au soleil, les préliminaires de geisha. Je ne sais plus quoi faire pour rallumer la flamme. »,
Hélène, 38 ans

« Et avez-vous tout simplement essayé d'en parler ? La routine et l'arrivée d'un bébé peuvent bouleverser l'équilibre du couple. Le désir est fragile comme du cristal. Trop d'efforts pour forcer la main de votre partenaire peut finir par être contreproductif. Prenez votre temps pour souffler doucement sur les braises de vos envies en lui offrant un espace propice à votre duo. La complicité et les fous rires partagés ouvrent une voie royale vers le désir. »

Comment vivre avec un mollusque ?

« Ça fait un an que je partage la vie d'un homme qui passe ses soirées devant la télé, qui a l'énergie sexuel d'un panda et l'imagination d'une plante verte. Les premiers mois, je ne me posais pas de question. J'étais amoureuse. Mais aujourd'hui, j'ai de plus en plus de doutes. J'hésite tout de même à rompre car je me dis qu'en même temps, on ne s'entend pas si mal. »
Laure, 32 ans

« Laure, on s'entend toujours bien avec une plante verte, sauf si elle est carnivore et attrape votre doigt en hors d'œuvre. L'amour peut rendre presbyte au début et c'est quand il commence à s'éloigner qu'on commence à apercevoir les défauts de l'autre. Le problème de la coexistence pacifique avec un mollusque est le risque de contamination. Avant de vous transformer définitivement en moule, il serait peut-être préférable de revenir à la surface pour retrouver des mammifères capables de vous faire vibrer. »

THEATRE TMG MONTMARTRE GALABRU
Tous les vendredis et samedis 21h30
une comédie de Patrick Hernandez
COMMENT REFILER SON MEC à sa MEILLEURE AMIE
Laurent Artufel
Marion Dumas
Severine Robic
Sur présentation de cette page
1 place achetée = 1 place offerte
Graphisme: www.ac-graphik.com
VOLTAGE
88.9 FM HIT RADIO PARIS
4, rue de l'armée d'orient - 75018 Paris (Face 53 rue Lepic)
Loc : 01 42 23 15 85 - www.theatregalabru.com
Points de vente habituels (Fnac, Virgin, Theatre On Line, Ticketac)
AGENDASPECTACLES
THEATRE TMG MONTMARTRE GALABRU

Psycho TESTONS

Avez-vous des tendances polygames ?

À deux c'est bien, à quatre c'est mieux… Êtes-vous une fervente partisane de la fidélité ou une butineuse qui collectionne les aventures comme des timbres-poste ? Avez-vous les qualités d'organisation nécessaires pour gérer vos 5 à 7 sans vous tromper dans les prénoms ? Pour savoir si vos rêves de harem vont devenir réalité, faites le test en solo…

I Pour vous y retrouver dans vos histoires de cœur…
- a • Vous dressez une liste de vos prétendants que vous tenez à jour.
- b • Vous en éliminez un par semaine pour garder le meilleur pour la fin.
- c • Vous les notez de un à dix pour évaluer les candidats en compétition.

II Au bureau, vous êtes l'objet de convoitise de deux collègues fougueux…
- a • Vous adorez qu'on se batte pour vous… Du sang !
- b • C'est gentil mais vous avez des vues sur un troisième.
- c • Vous les mettez à l'épreuve pour voir le plus endurant.

III Situation délicate : le frère de votre chéri vous fait du rentre dedans.
- a • On partage tout en famille non ? Vous allez tenter de resserrer les liens.
- b • Vous aimeriez vérifier que vous avez pris le plus performant des deux.
- c • Vous lui présentez votre sœur pour des soirées à quatre en prévision…

IV Bien joué ! Vous vous êtes emmêlée les pinceaux : deux rancarts pour ce soir…
- a • Trop compliqué ! Vous annulez et rappelez votre ex pour vous détendre.
- b • L'amour du risque : vous les réunissez tous les deux au restaurant.
- c • Et alors ? Vous pourrez parfaitement assurer les deux sans problème !

V Nouveau jeu télé réalité : vous êtes maîtresse d'un harem pendant un mois…
- a • Vous faites venir les plus beaux spécimens des quatre coins du monde.
- b • Vous assouvissez votre fantasme d'homme objet en direct.
- c • Vous passez des heures à faire votre choix tous les soirs.

VI Balade romantique au bras de votre partenaire, quand vous croisez le regard chargé de séduction d'un admirateur…
- a • Vous allez le voir pour lui demander l'heure et son numéro…
- b • Vous repérez l'endroit où il va pour revenir seule le lendemain.
- c • Vous lui faites un sourire prometteur sur votre disponibilité future.

VII « Oui, Stéphane, je ne t'oublie pas… ». « Non, moi c'est Michel… »
- a • Oui mais Stéphane, c'est un vieux fantasme enfoui…
- b • Stéphane, Michel, ils se ressemblent tous finalement…
- c • On ne va pas se fâcher pour une erreur de prénom, non ?

VIII « La fidélité c'est la base du couple ! » : sermon habituel de votre mère.
- a • Et le mensonge c'est le ciment de la fondation !
- b • Vous prenez rarement les choses à la base.
- c • À chaque génération sa grande théorie…

IX Il vous avoue un moment d'égarement un soir avec une inconnue…
- a • Vous en profitez pour faire passer vos fautes charnelles.
- b • Une inconnue ? Vous, vous les connaissiez au moins !
- c • Ça vous donne des points d'avance pour plus tard…

X La première chose que vous regardez chez un homme :
- a • Son emploi du temps, pour le caser entre Marc et Jean-Édouard.
- b • Sa jalousie, pour éviter d'être suivie dans vos 5 à 7 quotidiens…
- c • Ses amis pour évaluer vos chances de recyclages amoureux…

Prête ?…

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	⌘	❍	⌘	■	❍	⌘	■	⌘	⌘	■
b	❍	⌘	❍	❍	⌘	❍	⌘	❍	❍	❍
c	■	■	■	⌘	■	■	❍	■	■	⌘

Vous avez un maximum de ⌘ :
Un, dos, tres…

Plus on est de fous… L'amour pour vous compte jusqu'à trois, voire quatre… La fidélité ? Un vieux concept pour mamie sans passion. Vous ne concevez pas une histoire en duo. Vous avez besoin de vous épanouir au milieu de votre harem. Votre emploi du temps amoureux ressemble à un casse-tête chinois pour caser tous vos rendez-vous mais vous aimez jongler avec vos aventures comme un acrobate joue avec le feu car si vous ne voyez pas d'inconvénients à faire ménage à trois, vos partenaires ne sont peut-être pas tous de cet avis…

Vous avez un maximum de ❍ :
Tentations !
Et pourquoi pas ? L'idée du ménage à trois vous a déjà traversé la tête sans vous la faire perdre car vous ne seriez pas prête à franchir le pas à la première occasion. Raisonnable, vous avez posé la fidélité en valeur en vous disant tout bas que les valeurs changent en fonction des moments. Vous avez l'âme d'une aventurière sans vous donner encore les moyens de réaliser vos fantasmes. Vous n'attendez qu'un signe du destin pour vous lancer dans la polygamie sélective. À quand la bonne rencontre ?

Vous avez un maximum de ■ :
Tête-à-tête…
Polygame ? Quel mot barbare à vos oreilles fidèles comme un labrador. Vous êtes incapable de tromper l'être aimé qui peut ranger sa ceinture de chasteté puisque vous avez un modèle incorporé. Vous ne comprenez pas l'intérêt de multiplier les histoires. Ça doit être épuisant de mentir tout le temps pour éviter les chassés-croisés d'amants. Vous préférez passer pour une mémère qui se contente de son partenaire plutôt que d'être terrassée par une crise cardiaque pour surmenage…

Kim Kan

LE JOURNAL DE LAWREN

Ou le parcours d'une « psychoteuse » de bébé !...

Lawren est une jeune avocate de 30 ans qui tente d'avoir un bébé à tout prix ! Impatiente, râleuse, dotée d'un fichu caractère, son désir d'enfant frise le délire obsessionnel, dans sa vie personnelle comme dans sa vie professionnelle.
À travers son journal, elle raconte sur un ton décalé, les anecdotes de son quotidien en alternant, sans retenue, les pensées caustiques qu'elle rêve d'exprimer et les réponses plus consensuelles qu'elle est contrainte de formuler…

« Test pipi négatif… »

Bonjour les filles,
Aujourd'hui, j'suis à J-28 donc il y a de l'espoir!!!
Mais hier midi, grosse déprime donc au lieu d'aller manger, je suis allée dans pharmacie la plus proche.
Pourquoi??? Pour acheter tests de grossesse bien sûr!!!
J'ai demandé à charmant pharmacien : «Deux boîtes de 2 tests de grossesse, SVP Monsieur!»

Il me répond : «Mais un seul suffit Mademoiselle et à utiliser de préférence le matin, vous les collectionnez ou quoi?» Là, j'ai cru m'évanouir!

Réponse rêvée : «Merci ducon mais j'en suis au 149 ème test acheté et je vais pas attendre demain matin!!!!» Ou encore: «Oui je les collectionne car paraît qu'au 150 ème, ils envoient un bébé en cadeau!!!
Réponse donnée : «Merci je sais…»

Derrière moi, il y avait une petite vieille en apparence (seulement) inoffensive qui s'exclame alors : «Bah ces filles d'aujourd'hui, elles se compliquent la vie! De mon temps c'était simple et la question, c'était plutôt, comment ne pas tomber enceinte…?»
Réponse rêvée : «De quoi je me mêle Mamie Jeanne?! Vais te faire bouffer ton sac, vieille folle!!!!»
Réponse donnée : «J'essaie Madame, j'essaie…»
Réponse de la vieille écorce: «Ben si les filles d'aujourd'hui pensaient moins à leur carrière et plus à leur vie de famille, elles feraient plus de bébé!!»

Réponse rêvée : «Vieille folle, si on bossait pas, qui paierait ta retraite??!!» Ou encore : «Faudrait inverser la pyramide de la natalité en France : moins de vieux ET plus de bébés! Et na!»
Réponse donnée : «Pffffeu…»

Dernier mot du pharmacien amusé: «À bientôôôt, Mademoiselle…»
Je rêve! Là, vraiment, je me suis jurée d'y retourner dans quelques temps et de lui demander s'il vendait des biberons à tétines multiples pour cause de grossesse gémellaire !!!

Bon après ce triste épisode, retour au bureau; direction les toilettes pour faire mon test. Je n'allais pas me laisser saboter le moral par deux psychorigides! J'ai fait le test et, précautionneusement, bâtonnet à la main, limite je transporte le "Saint- Graal", je suis retournée délicatement dans mon bureau pour le poser et le fixer durant les fatidiques 4 minutes…

Ces 4 minutes là qui paraissent durer un demi-siècle. Je sais, je ressemble à une vache mononeuronale en train de fixer un train qui passe… Mais mes convictions hormonales n'ont cure de ces préjugés injustes.
Dans 2 minutes 30, je serai peut-être, la femme la plus comblée du monde. Heu, du pays ? Du quartier au moins…! Ben quoi ???

Crotte…! L'autre possibilité, c'était que je sois la femme la plus dégoutée de la galaxie. Et là, çà a fonctionné! Le test est – pour la 149 ème fois – négatif! Mais je me console en me disant que c'était trop tôt…Donc le test n'a pas pu fonctionner correctement. D'où dans une sorte de refus délirico-cartésien, la nécessité vitale d'en posséder, au moins, un autre et de refaire le test, le lendemain matin…

J'apprécierai que vous vous absteniez de commentaires sur ce coup, là.
À 14 heures, la secrétaire arrive, entre dans mon bureau. Elle me parle et là s'arrête net, voit le test posé sur mes dossiers et me regarde d'un air – un peu – compatissant et – surtout – dégoûté. Elle est en train de se demander si j'ai fait le test dans le bureau. J'en suis sûre.
Impression qu'elle m'a regardé bizarrement toute la journée et qu'elle a tout raconté à sa collègue… mais je m'en fiche…! Ces questionnements méga-importants prennent fin, avec l'arrivée d'un client.

Il vient accompagné de sa fille, post ado, à peine 20 ans, lunettes, clairement introvertie, boutonneuse et pas du tout souriante.
Il me parle de ses problèmes – aussi ennuyeux que lui d'ailleurs – et conclut en me disant : «Et en plus de tous mes problèmes, ma fille qui n'a pas 20 ans vient de découvrir qu'elle était enceinte, alors qu'elle n'a ni copain, ni boulot, vous vous rendez compte?»

Ce à quoi, je réponds en regardant cette jeune fille avec envie (et frustration j'avoue : Ben quoi, ado, boutonneuse et déjà ENCEINTE!!!!) : «Mais c'est merveilleux, Mademoiselle!!» La sincérité fait partie intégrante de ma profession…

Réponse du père : «Mais non, c'est une catastrophe, d'ailleurs je la pousse à se faire avorter!!» Retour brutal dans la réalité.

Réponse rêvée : «Elle n'a qu'à me donner son bébé alors!!!!»
Réponse donnée : «Mais non, mais non et puis c'est à votre fille de décider.»
Réponse de la fille (premier mot prononcé): «Oui j'hésite justement…»

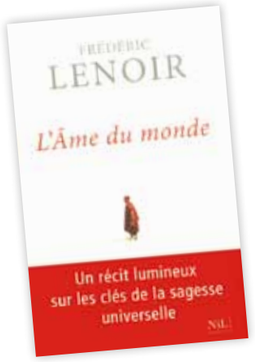
Réponse donnée : «Ah, vous voyez qu'il ne faut pas prendre de décision hâtive. (Veinarde et inconsciente en plus…)
Réponse de la fille : «Oui, oui j'hésite parce que je me suis déjà faite avorter 2 fois et du coup, çà m'inquiète…!!»

Là, j'ai vraiment hésité entre les balancer par la fenêtre ou m'évanouir et puis, étant au 4ème étage, je me suis dit que ça ferait tâche en bas, devant l'entrée du cabinet… Bon autant vous dire qu'aujourd'hui, il vaut mieux que j'évite de croiser un pharmacien psychorigide, une vieille névrotique ou encore une jeune fille enceinte…

À suivre…

Nos coups de coeur

Quelques grammes de spiritualité…



Chacune de ses publications est un nouveau souffle… Dans « L'Âme du monde », Frédéric Lenoir, touche à l'essentiel à travers un conte initiatique des plus lumineux. Sept sages, venant des quatre coins du monde, se retrouvent à Toulanka, un monastère tibétain. Des traditions différentes mais un socle de connaissance commune pour transmettre à deux adolescents, qui sont l'avenir du monde, les clés de compréhension de l'humanité. Positif et apaisant, le roman philosophique se savoure comme une musique classique qui résonne longtemps en tête après l'avoir refermé…

L'Âme du monde,
de Frédéric Lenoir,
éditions Nil, 18 €

Vous allez prendre goût au grumeau !

Et la pâte de Nathalie Jomard est un vrai régal ! Quand une dessinatrice devient maman, le quotidien prend des couleurs. Et comme le précise l'intéressée sur son site, « je ne suis pas une bloggeuse BD mais une bloggeuse Bébé ». Drôlissime dans le graphisme et dans des textes (une dédicace spéciale au chat bouboule, souffre-douleur des grumeaux) qui nous font partager une intimité tordante. à consommer sans modération pour rebooster le moral des mamans débordées !

Petit précis de Grumeautique
http://grumeautique.blogspot.fr

Un joli conte écologique

À la recherche des arbres perdus… Imaginez une ville entièrement artificielle, sans fleurs ni arbustes. Une perspective qui est loin d'être une fiction. En tout cas, à Thneedville, les habitants ne se souviennent plus du goût du vert. Et il faudra tout le courage du jeune Ted, amoureux de sa jolie voisine qui rêve de savoir à quoi ressemble vraiment un arbre, pour renouer avec la verdure. Car derrière les arbres se cache le Lorax, sorte d'esprit de la forêt, grognon et craquant à la fois. Une fable écolo qui charmera les petits et les grands dans une ambiance très seventies dans les musiques avec des oursons à croquer.

Le Lorax,
un film d'animation
de Chris Renaud
et Kyle Balda,
à partir de 6 ans

ZOOM

LES ENFANTS DU DRAGON

© Jean-Baptiste Fort

Agir au cœur de l'urgence et de la pauvreté

C'est lors de l'un de ses voyages en Asie que Marc de Muynck, ancien parachutiste, se trouve confronté à la misère et au sort terrible des enfants des rues. Homme d'action, aussi volontaire que passionné, il décide de privilégier l'aide d'urgence et s'installe en 2007 au Vietnam, aux côtés des plus démunis. Deux ans plus tard, avec un groupe d'amis qui partage sa conception de l'action humanitaire, il crée l'association, *Les Enfants du Dragon*.

Sa mission

Soutenir financièrement et matériellement des projets humanitaires en faveur des enfants et des plus pauvres du Vietnam.

Pourquoi ?

Pour accompagner, selon les besoins locaux, des personnes démunies ou malades (orphelins, enfants des rues, handicapés, enfants infectés par le VIH), pour aider des structures existantes (écoles, fermes-écoles, dispensaires) ou pour construire des maisons ou orphelinats…

Comment ?

Parce que toutes les bonnes volontés sont utiles, il est possible de parrainer un enfant en tissant ainsi des liens dans la durée, de faire un don financier ou matériel ou bien encore, et c'est là, l'originalité de cette association, en permettant à des volontaires d'effectuer des missions ponctuelles pour apporter une aide concrète sur le terrain.
Agir au cœur de l'urgence et de la pauvreté en favorisant le partage et la solidarité ainsi que la découverte d'une autre culture, telle est la philosophie de cette association et de son fondateur…

> « Nous réalisons que ce que nous accomplissons n'est qu'une goutte dans l'océan. Mais si cette goutte n'existait pas dans l'océan, elle manquerait… »
>
> **Mère Teresa**

Un bulletin d'information bimensuel renseigne sur les actions engagées et leur suivi et fait découvrir des témoignages émouvants de volontaires de retour du Vietnam ou de parrains venus à la rencontre de leurs filleuls…

Si vous avez du temps à consacrer à cette très belle cause dans vos régions, pour les aider à se faire connaître ou à récolter des dons, si vous avez envie de soutenir et parrainer un enfant du bout du monde à partir de 20 € par mois ou bien si vous avez la possibilité de venir les aider sur le terrain, n'hésitez plus et contactez l'association *Les Enfants du Dragon* !

Site Internet : www.lesenfantsdudragon.com

Les Enfants du Dragon
Aider un enfant au Vietnam

Laurence Lallement

ESTHETIC
CENTER
LA BEAUTÉ À PRIX DOUX SANS RENDEZ-VOUS - POUR ELLE POUR LUI
ABONNEZ-VOUS* !
et profitez de
-20%
minimum
sur les prix public
LA BEAUTÉ
des Mains &
des Pieds
monadia
VICTOIRE DE LA BEAUTÉ
2012-2013
TESTÉ ET APPROUVÉ PAR UN JURY DE CONSOMMATEURS
* Sur prix public, sous réserve de la souscription d'un abonnement (3 mois 39€, 6 mois 66€, 1 an 118€, ou mensualisé 9€90) durant les happy hours (heures creuses).

Il faut se mouiller pour se muscler !

Il est temps de se mettre à l'eau pour faire du sport… Envie d'exercice sans risquer les blocages ou les courbatures ? L'aquagym est fait pour vous !

Plus ludique que la gym au sol, plus doux que les exercices en salle de musculation, plus efficace que la traditionnelle séance de torture d'abdos… L'aquagym concentre tous les plaisirs du sport. Votre corps travaille en profondeur sans forcer. L'eau efface l'effort pour vous détendre tout en remodelant votre silhouette en douceur. Prête pour un cours ?

Un sport pour tous ?

Cette gym dans l'eau a été mise au point il y a une quinzaine d'années. Les mouvements sont simples et l'eau limite les risques de blocage. « L'aquagym peut se pratiquer jusqu'à 80 ans passé en adaptant les exercices, explique le coach sportif Renaud Roussel. Le plus important reste d'y aller à son rythme. »

Jetez-vous à l'eau !

La pesanteur en moins… Dans l'eau, votre corps ne pèse plus que le quart de son poids. Une impression de légèreté qui ne vous donne pas la sensation que votre corps travaille. « L'eau a un effet massant pour vous détendre et décontracter les muscles », intervient Renaud Roussel. Et pourtant, l'eau offre une résistance aux mouvements. Une demi heure d'aquagym équivaut à une heure de gym au sol et permet de perdre 600 kcals.

Avec ou sans accessoire ?

Les accessoires peuvent venir compléter les exercices. « Pour les débutants, on commencera sans. L'eau suffit, précise Renaud Roussel. Ensuite, des accessoires permettent de cibler l'effet des exercices et d'augmenter la résistance à l'eau. » Des altères pour travailler les bras, des bottines pour les jambes.

Et côté santé ?

L'aquagym fait travailler tout le corps harmonieusement. Vous le stimulez pour augmenter votre tonicité musculaire. « Avec une régularité d'une à deux séances par semaine, votre silhouette est remodelée, insiste Renaud Roussel. » Un raffermissement de tout le corps, des formes galbées, des muscles allongés, une taille affinée, des abdos au beau fixe… Et en plus de limiter les courbatures, l'aquagym a un effet positif sur votre rythme de sommeil.

Solange Lafait

Où trouver son cours ?

- Dans les centres de thalasso en profitant des bassins à l'eau de mer.
- Dans les salles de sport. Toutes ne possèdent pas de piscines, faute de place.
- Dans les piscines municipales. Des cours d'aquagym sont proposés certains jours.

Troc.com
by Troc de l'Ile
DÉPÔT-VENTE & ACHAT CASH

L'OCCASION SERVICE COMPRIS
150 MAGASINS • WWW.TROC.COM

EN FAMILLE
PROFESSION : HOMME AU FOYER

Votre fantasme est de lui passer votre tablier autour du cou et de porter la culotte ? Attention de ne pas faire de lui un desperate househusband !

Un choix de couple
Rester à la maison n'est pas forcément une corvée. C'est avant tout une décision à prendre à deux. Une pause d'un an pour faire un break, s'occuper des enfants, poursuivre son activité professionnelle à la maison… Le plus important est de préparer le projet en amont et de régler les problèmes d'organisation.

Inversion des rôles ?
Femme d'extérieur pour homme d'intérieur… Vous allez jouer le rôle de l'homme qui ramène l'argent à la maison pendant que votre compagnon va s'escrimer à astiquer les sols. Une situation qui peut facilement créer des tensions si vous ne prenez pas soin de définir avec votre partenaire les nouvelles frontières de vos attributions respectives.

Partage des tâches ?
Quand il travaillait, le partage des tâches passait à la trappe… Maintenant qu'il se retrouve à la maison, il l'exige haut et fort. Question existentielle : les hommes sont-il aussi capables que les femmes d'être une fée du logis ? Heureusement la réponse ne se trouve pas dans les gènes et tout s'apprend avec un peu de bonne volonté et un bon aspirateur. Tout se partage dans les couples modernes pour rétablir équitablement les corvées et les plaisirs.

Papa poule
Les congés paternité n'excèdent pas onze jours. Pourtant, beaucoup d'hommes rêvent de pouvoir s'occuper de leurs enfants et de pouponner avec tendresse. À noter que les jeux deviennent parfois plus sportifs qu'avec maman. Plus créatifs aussi, ce qui provoque parfois des petites bêtises partagées avec les enfants.

Un homme à la maison
« Homme au foyer » ne veut pas dire inactif. Déjà parce que les tâches ménagères occupent. Ensuite parce que le travail à la maison se développe de plus en plus. Il est facile de créer sa petite entreprise, domiciliée chez soi pour une question d'économie. Attention de ne pas trop mêler la sphère privée et l'espace professionnel pour ne pas créer de tensions au sein du couple.

Maya Lorca

Une pause professionnelle

Sonia a apprécié la période de break prise par son mari…

« Après avoir passé 6 ans à travailler comme un damné dans la vente, mon mari a voulu prendre un an pour souffler et voir grandir notre fils, raconte Sonia. Nous pouvions financièrement nous le permettre, d'autant plus que nous économisions le budget nourrice. Mon mari n'a jamais perdu de vue que cette pause était prise pour lui permettre de penser à une autre orientation professionnelle. Il n'a pas eu de mal à rester à la maison et de mon côté, j'étais ravie d'avoir un partenaire plus disponible et moins stressé. »

CÔTÉ enfants

LES SECRETS D'UN GOÛTER ÉQUILIBRÉ

Un moment gourmand dans la journée pour caler les petits creux …

Si vous l'oubliez, votre enfant ne manquera pas de vous rappeler que c'est l'heure du goûter ! Un quatrième repas nécessaire pour la croissance des plus jeunes à condition de savoir choisir les bons aliments. Mais pas question de céder à la tentation des paquets de petits gâteaux et barres chocolatées.

À lire
Petits déjeuners et goûters bio, de Françoise Bon, Éditions Anagramme, 8,90 €

Les atouts du goûter
Un petit déjeuner conséquent permet un goûter léger. Un bon moyen d'éviter les compensations en fin de journée qui cassent l'équilibre alimentaire. « Le goûter ne doit pas être trop riche en sucre et en graisses, explique Françoise Bon, conseillère en diététique. Mieux vaut le prendre vers 16h, ce qui permet de tenir jusqu'au repas du soir. Au-delà de 17h, le goûter risque d'empiéter sur le dîner. »

Ne bâclez pas son quatre heures
Pour une pause équilibrée, l'idéal est de donner à votre enfant un produit laitier, des céréales et un fruit. Le goûter doit couvrir 10 à 15 % des apports nutritionnels journaliers (soit 250 à 300 kcal pour les 4/9 ans). « Tout est une question de répartition, souligne Françoise Bon. Si votre enfant n'a pas mangé de produit laitier au déjeuner, il le rattrape au goûter. Le plus important est la diversification et la qualité des aliments que vous lui donnez. »

Pas de goûter sans calcium
Pour renforcer des os sollicités par une croissance rapide, votre enfant a besoin de consommer beaucoup de calcium. Si votre enfant a du mal à tolérer le lait de vache, vous pouvez essayer le lait de jument, plus digeste. Évitez de lui donner du lait entier. Pour les amateurs de salé, une tartine de fromage fera l'affaire.

Les fruits ont la cote !
Pour compléter son goûter, un fruit va lui donner un bon cocktail vitaminé. « Un fruit est bien mieux digéré à l'heure du goûter que le matin », intervient Françoise Bon. Laissez votre enfant choisir en fonction de ses goûts.

C'est du gâteau !
Certains gâteaux présentent l'intérêt d'être riches en céréales et de limiter leurs apports en graisses, même si les meilleurs restent ceux que vous réalisez ! Après, tout est dans la quantité. Un ou deux gâteaux (qui représente 50 à 100 kcal en moyenne) suffit pour son goûter.

Côté boisson
Le goûter doit s'accompagner d'une boisson froide ou chaude. L'eau est essentielle et doit remplacer les sodas trop sucrés et le coca. « Mieux vaut éviter le traditionnel chocolat chaud, trop lourd à cette heure, note Françoise Bon. Remplacez-le par des infusions comme du thym au miel, ou un roïbos, un thé rouge déthéiné. »

Elisabeth Desand

LE MOT DE L'ÉCOLO

L'AFFAIRE N'EST PAS ENCORE DANS LE SAC !

Il vous sert pendant un quart d'heure et disparaît dans la nature… au bout de 400 ans. La lutte contre la pollution des sacs plastique est une priorité pour éviter que la terre ne ressemble à une décharge.

Les sacs biodégradables peuvent être constitués de matières végétales comme l'amidon de maïs. Le processus de dégradation ne produit que de l'eau et du CO_2 et ne pollue pas les sols ou l'eau.

Pour aller plus loin…
www.sacs-ecologiques.com

Lise Lafitte

Plus de 15 milliards de sacs plastique sont distribués en France chaque année pour transporter vos courses. Destinés à finir incinérés, la plupart restent pourtant à polluer l'environnement, en produisant 80 000 tonnes de déchets par an. Le 11 octobre 2005, l'Assemblé nationale a adopté un amendement, voté à l'unanimité, qui entérine l'interdiction de la distribution de plastiques non biodégradables à partir de 2010. En 2011, la mesure a finalement été repoussée jusqu'au 31 décembre 2013. La pollution en profite pour continuer de grignoter du terrain…

Les sacs plastique se ramassent à la pelle…

Les sacs plastique font leur apparition dans les années 70. Une matière innovante, à l'époque, censée faciliter la vie. Depuis 40 ans, la consommation de sacs plastique a explosé passant de 500 000 tonnes en 1960 à 6,5 millions de tonnes de nos jours. Le plastique fait partie de nos habitudes de consommation qu'il va pourtant falloir changer pour protéger l'environnement.

Le plastique, c'est pas fantastique…

Un sac de caisse représente 6 grammes de plastique fabriqué à partir de polyéthylène obtenu par le naphta, un déchet du pétrole. La production de sacs plastique consomme également beaucoup d'eau. Leur poids léger leur permet de parcourir des kilomètres et d'aller se loger dans les endroits les plus imprévisibles, libérant des émissions polluantes pour l'air et pour l'eau.

Du côté des sacs plastique biodégradables

Les sacs biodégradables ont été mis en avant pour servir d'alternative écologique aux sacs plastique. Fabriqués à partir de matériaux biodégradables, leur durée de vie est limitée à quelques mois.

Il est temps de vider son sac

Rien de plus facile que de remplacer les sacs plastique. Vous avez le choix :

- Le sac en amidon de maïs : biodégradable à 100 % mais émet des gaz à effet de serre.
- Le sac en papier : pas toujours résistant. Biodégradable mais contient des produits polluants.
- Le sac en coton : réutilisable, solide et sans danger pour l'environnement.
- Le cabas ou le panier en osier : idéal pour faire ses courses. Le cabas peut même être mis sur roulette pour éviter le mal de dos en transportant ses achats.

ESTHETIC CENTER INSTITUTS

PURE IS FUN

la gamme purifiante **efficace** ET **tendance** !

PENSE
bête

CANICRÈCHE
Une crèche pour chiens bon enfant

Plus de 200 000 quatre pattes vivent à Paris intra muros. Le meilleur ami de l'homme méritait bien une crèche…

Faire garder son chien relève souvent du casse-tête quotidien… La plupart du temps, notre quatre pattes préféré reste seul en attendant, pas toujours très sagement, notre retour du travail. Pourquoi ne pas le mettre en crèche pour qu'il s'amuse avec ses petits camarades ?

UNE NOUNOU pas comme les autres

Le concept est né d'un constat simple. Les propriétaires de chiens désireux de faire garder leurs compagnons n'avaient jusqu'à présent aucune infrastructure à leur disposition. Sophie et Laurent Kauffmann, qui possèdent deux chiens, ont été confrontés au problème. Le projet de monter la première crèche pour chiens s'est donc imposé à eux comme une évidence. Mais ici pas de superflu ni de poudre aux yeux qui plait davantage aux maîtres qu'aux chiens. Canicrèche est étudié pour convenir aux vrais besoins du chien.

AU BONHEUR des chiens…

Les maîtres ont parfois tendance à l'oublier, mais le chien est un animal de meute qui aime à se retrouver à plusieurs. Votre quatre pattes a besoin de se dépenser, de jouer et de rencontrer ses congénères pour garder son équilibre. La crèche pour chiens lui offre un espace de 200 m² carrelés où il passe d'un gymnase qui ressemble à une cours de récréation canine à une salle de repos. Quatre promenades d'une demi heure sont prévues dans la journée. Jeux, siestes, repas et toilettage, un programme bien rempli…

DES CONSEILS pour les maîtres

Canicrèche n'accueille pas plus de dix huit chiens par jour. Un numerus clausus qui permet aux éducateurs de s'occuper de chacun et de bien les connaître. Et leurs observations sont souvent précieuses pour apporter des conseils pratiques aux maîtres. La ligne directrice de la crèche est de ne pas changer les habitudes du chien pour lui donner des repères. Des pensionnaires bichonnés qui n'attendent qu'une chose… retrouver leurs petits camarades le lendemain !

Yéléna LOEB

Un concept qui a du chien…

Sophie Kauffmann, cofondatrice de Canicrèche, revient sur les avantages d'une crèche pour chiens… « Le premier atout de Canicrèche est de sociabiliser le chien au sein d'un groupe. En ne restant plus seul, le chien réduit son anxiété de séparation qui se traduit souvent par des petites bêtises. Plus d'activité, moins d'ennui, en rentrant le soir, il s'est suffisamment dépensé pour bien dormir ! Je commence par discuter avec le maître pour cerner le caractère du chien. Il n'y a aucune contrainte d'âge. Les chiens qui suivent un traitement médical sont admis. Les chiens de catégorie 1 ou 2, en revanche, ne sont pas acceptés (type Pitt Bull ou Rottweiler). »

Infos pratiques
Canicrèche
32, rue de Turbigo,
75003, Paris
01 42 71 59 09

www.canicreche.fr

La Griffe de l'info
Le site d'information pour les 8-12 ans
www.griffe-info.com
Une info par jour pour mieux comprendre l'actualité et devenir un petit citoyen curieux.
Et pour devenir un petit journaliste, abonnez-vous au « Club des petits reporters » sur www.griffe-info.com
2,50 € par mois environ
Un site gratuit édité par la société Tutti Kids / Illustrations : La Griffe de l'info • Alessia Buffolo

MON INDISPENSABLE accessoire

SEXY EN CHAUSSETTES

Ce n'est pas le moment d'avoir le moral dans les chaussettes alors que votre paire devient l'accessoire fashion de l'hiver…

La socquette qui monte et qui monte…

Non seulement elle vous protège du froid mais en plus elle s'affiche fièrement sur les podiums des défilés… La chaussette en laine se fait tendance pour transformer votre silhouette et donner à votre look un petit goût tout en glamour. Le must ? La chaussette montante sans pied qui s'arrête au dessous du genou portée avec des escarpins. Un mélange fashionable qui réchauffe vos mollets tout en offrant une autre ligne à vos jambes.

- Pour gainer davantage vos jambes, enfilez un collant opaque qui se mariera comme un gant avec vos chaussettes.
- Évitez de faire remonter vos chaussettes jusqu'aux cuisses pour ne pas tomber dans la vulgarité de la cuissarde en bas de laine.
- Optez pour des mailles resserrées qui vous éviteront le scénario de la chaussette tombante.

Un parfait duo avec vos bottes

La chaussette sait aussi se faire plus discrète… Elle jouera la touche customisation dans vos bottes cavalières en la faisant légèrement froncer sur le bord de vos chaussures.

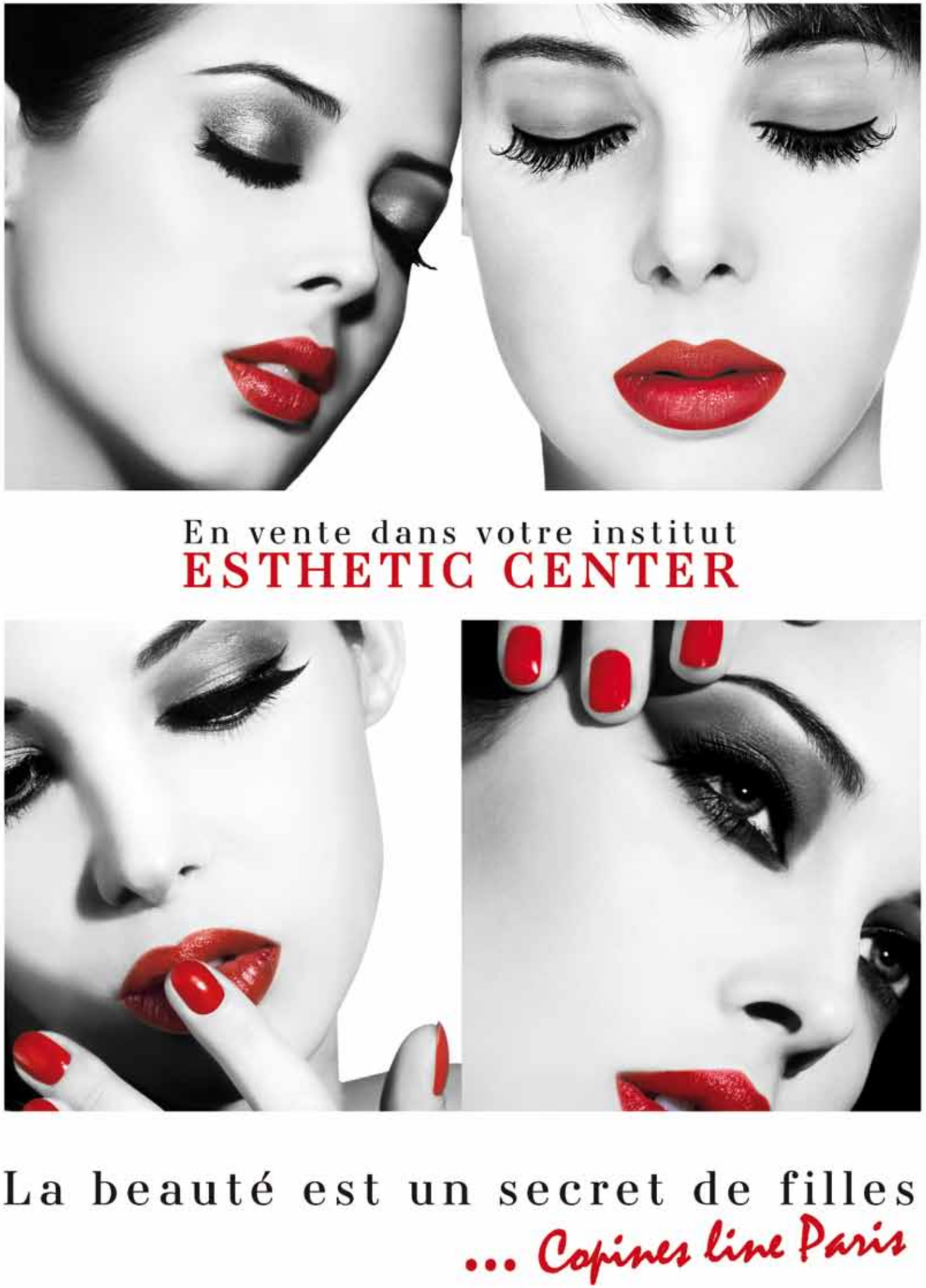
- Les chaussettes avec des pieds seront parfaites dans cet emploi.
- Les bottines et les chaussures Richelieu seront ravies de s'allier aux chaussettes pour effet mode impeccable.
- Évitez le ton sur ton avec vos bottes pour rester dans la sobriété des chaussettes noires.

Osez la fantaisie

Non, les chaussettes panda ou chaton ne sont pas réservées que pour les enfants… Pour vos cours de fitness, mettez de la couleur à vos pieds. Les chaussettes fantaisie version BD vous placeront définitivement du côté des lady glagla de la mode.

- Le top ? Assortir vos chaussettes roses avec votre t-shirt.
- N'hésitez pas à choisir des socquettes qui parlent de vous, comme un langage des pieds, avec des impressions qui reflètent votre état d'esprit du moment.
- Effet garanti pour des chaussettes aux couleurs fluo pour trancher avec la sobriété de votre tenue.

Lara Atlas



NOS ASTUCES beauté

10 CONSEILS

pour un fond de teint sans fausse note…

Un maquillage qui s'effrite au fil des heures et qui s'écaille comme une peinture de mauvaise qualité ? Si vous ne voulez pas ressembler à une fresque à rénover à la fin de la journée, mieux vaut avoir les bons réflexes…

1 Avant de vous maquiller, pensez à vous démaquiller avec soin tous les soirs ! Les pores obstrués fixent moins bien le fond de teint.

2 Nourrissez votre peau en profondeur par un soin de nuit hydratant avant de vous coucher.

3 Appliquez un sérum après votre crème de jour pour optimiser la tenue de votre maquillage.

4 Pour que votre peau s'imprègne convenablement de vos soins habituels, mieux vaut attendre 1h avant d'appliquer votre fond de teint.

5 Chouchoutez votre épiderme… de l'intérieur ! Particulièrement en hiver, votre peau a tendance à se dessécher. Faites une cure d'oméga 3 qui consolident les barrières cutanées, de zinc pour rééquilibrer votre peau et d'antioxydants pour la protéger et la réhydrater en profondeur.

6 Première étape de préparation : appliquez une base de maquillage comme une première couche qui va servir à fixer le maquillage.

7 Mieux vaut choisir un fond de teint fluide pour un effet naturel qui unifie l'épiderme en toute légèreté et vous laisse plus de latitude pour terminer sur une note poudrée.

8 Pour masquer les petites imperfections, ne forcez pas sur le fond de teint mais utilisez un correcteur et un anticerne qui vont vous aider à camoufler votre peau en petites touches discrètes.

9 Appliquez un voile de poudre libre en finition pour fixer le maquillage et matifier l'épiderme.

10 Retouche express : tamponnez votre visage avec un papier matifiant quand vous sentez que votre maquillage est mis à rude épreuve par la transpiration ou un excès de sébum.

Faites le bon choix !

La palette élargie des fonds de teint vous permet d'adapter votre maquillage à votre type de peau. Si votre épiderme a tendance à être luisant, vous préférerez un fond de teint matifiant, parfait pour les peaux mixtes et grasses. Quant à la couleur, optez toujours pour un fond de teint une demi-teinte plus claire que la carnation de votre peau pour un effet naturel.

Lara Atlas

Au menu !

La recette gourmande
DES ŒUFS BROUILLÉS AUX TRUFFES*
Facile et rapide à préparer

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 10 œufs ;
- 1 petite truffe fraîche* brossée (vous pouvez augmenter le nombre de truffes selon votre goût et votre porte-monnaie) ou de la brisure en conserve ;
- 100g de beurre ;
- 5 cuillères à soupe de crème épaisse ;
- 3 cuillerées à soupe de madère ;
- 1 cuillère à café de cognac ;
- Sel et poivre.

*** Plan B**

Vous pouvez préparer cette recette, même sans les truffes, car le madère et le cognac donnent beaucoup de goût. Ou bien remplacer la truffe par de la brisure de truffe en conserve. Ou encore par quelques gouttes d'huile truffée, qui donneront à votre plat un très bon arôme de truffe sans faire de mal à votre porte-monnaie…

1re étape
Coupez la truffe en petits dés.

2e étape
Mettez les dés dans une petite casserole avec le madère, le cognac, 1 cuillérée de beurre ; salez et poivrez ; laissez réduire à feu doux (pas trop, pour ne pas vous priver du fond de sauce). Ajoutez alors la crème fraîche, laissez en attente.

3e Etape
Cassez les œufs dans une terrine ; crevez les jaunes à la fourchette ; brouillez-les légèrement ; salez et poivrez.

4e étape
Coupez 30 g de beurre en petits morceaux ; ajoutez-les aux œufs brouillés.

5e étape
Faites chauffer le reste de beurre dans un sautoir ; dés qu'il est fondu (mais non jauni), versez simultanément dans le sautoir les œufs et la préparation crème truffes ; mélangez délicatement; faites cuire à feu doux sans cesser de tourner ; retirez les œufs brouillés du feu dès que la préparation est crémeuse.

6e étape
Servez chaud dans des ramequins avec des croûtons grillés (facultatifs) ou posés sur une grande tranche de pain ou de brioche grillée. Vous pouvez également l'accompagner d'une salade de mâche avec une vinaigrette pas trop relevée.
C'est prêt ! Servez et dégustez !

Astuce du chef

Pour que les œufs soient les plus parfumés possible, 1 semaine avant, mettez la quantité d'œufs souhaités selon le nombre de convives, dans un grand bocal en verre avec la truffe sortie de son bocal. Préférez également la « truffe d'hiver » à la truffe dite « d'été », beaucoup moins parfumée. Un investissement que vous ne regretterez pas.

MP Créon

ESTHETIC CENTER

LA BEAUTÉ À PRIX DOUX SANS RENDEZ-VOUS - POUR ELLE POUR LUI

Mon épilation parfaite toute l'année

La Dépilation Longue Durée à la lumière pulsée

le forfait dépilation de 5 séances aisselles ou maillot** à

149€*

au lieu de 352€

*offre valable jusqu'au 15/03/2013, dans les instituts participants (liste disponible sur notre site internet), voir conditions en instituts. **maillot simple ou brésilien.

les performances et la sécurité d'un grand réseau

Miss France Instituts Officiels

VICTOIRE DE LA BEAUTÉ 2012-2013

HOROSCOPE

Les planètes n'ont font qu'à leur tête pour cette nouvelle année !

Bélier
21 mars - 19 avril
Les opportunités se présenteront à votre porte comme des cadeaux bien emballés que vous n'oserez pas toujours saisir. Mars vous accompagnera jusqu'en février pour vous faire réussir tout ce que vous entreprendrez. Alors n'hésitez plus à agir!

Taureau
20 avril - 20 mai
Les Taureaux sont sur leur petit nuage. Janvier commence en rose bonbon et l'amour vous murmure des mots doux à l'oreille pour vous guider dans vos choix. Les planètes vous accordent un trimestre guimauve pour construire votre cocon familial.

Gémeaux
21 mai - 21 juin
Hésitations, un pas en avant, deux pas en arrière. Les Gémeaux ne savent plus sur quel pied danser. Pluton en votre signe vient brouiller les pistes. Aidez-vous de votre intuition pour prendre les bonnes décisions.

Cancer
22 juin - 22 juillet
Vénus chouchoute les cancers pour l'hiver. Des rencontres en cascade où vous devrez choisir parmi tous vos prétendants. Un sex-appeal complètement irrésistible vous placera dans une sphère de séduction. C'est le moment d'imposer vos choix à votre entourage!

Lion
23 juillet - 22 août
Les Lions ne manqueront pas d'énergie pour entreprendre des projets ambitieux et réaliser leurs rêves. Rien ne pourra les arrêter, quitte parfois à s'emballer un peu vite. Prenez le temps de souffler pour regarder autour de vous avant de vous décider.

Vierge
23 août - 22 sept.
Jupiter vous pousse à vous mettre en avant pour prendre les choses en main. Vos amis compteront sur vous pour régler les difficultés. Vos décisions vont changer votre quotidien en profondeur.

Balance
23 sept. - 23 octobre
Les Balances feront cavalier seul pour l'hiver. Sûre de vos choix, vous n'hésiterez pas à aller à l'encontre de l'avis général pour suivre vos idées et votre instinct. Un choix gagnant en janvier prouvera aux sceptiques que vous aviez raison.

Scorpion
24 octobre - 22 novembre
Les planètes boudent votre signe jusqu'à mi janvier mais ça ne vous empêche pas d'avancer à contre-courant pour construire vos projets. Février sonne le retour à l'énergie pour vous accompagner dans vos choix avant de commencer une nouvelle année en feux d'artifice.

Sagittaire
23 novembre - 21 déc.
Vous partirez comme une flèche pour suivre vos idées. Portés par une formidable énergie, les Sagittaires seront d'irrésistibles orateurs pour convaincre à la première parole. C'est le moment d'imposer vos projets!

Capricorne
22 déc. - 19 janvier
Les planètes vous portent jusqu'en janvier pour vous ouvrir une voie royale vers la réalisation de vos ambitions. Pluton ralentit vos projets en février mais vous saurez frapper aux bonnes portes pour continuer d'avancer malgré les difficultés.

Verseau
20 janvier - 18 février
Ce début de mois sera à la hauteur de vos ambitions. Vous saurez tenir vos objectifs par une volonté vertigineuse tenue en éveil jusqu'à la fin de l'hiver. Mars vous donne un coup de pouce pour tenir le cap de vos décisions. C'est le moment d'agir!

Poissons
19 février - 20 mars
Sous le signe de la guimauve. Les Poissons se concentreront sur l'essentiel pour l'hiver. Une bonne dose de bien-être sous des envies de bonheur. Votre partenaire se réjouira de votre choix de prendre le temps à deux.

♥sans
calorie

ÇA PÉTILLE ENTRE NOUS ♥ Coca-Cola light DEPUIS 30 ANS

©2013, The Coca-Cola Company. Coca-Cola light et la Bouteille Contour sont des marques déposées de The Coca-Cola Company. Coca-Cola Entreprise SAS au capital de 167 211 611 euros | 343 668 216 RCS Nanterre.